

## Muskel(masse)aufbau

• <b>Tag 1:</b>	<b>Brust</b>	Bankdrücken Schrägbankdrücken Butterfly Dips (Beugestütze) Kabelzüge über Kreuz	5-6 x 6-10 4-5 x 6-10 4-5 x 10-12 3-4 x 10-15 3-4 x 10-12
	<b>Bizeps</b>	Langhantelcurls im Stehen Kurzhandtel-Scott-Curls Hammercurls Kurzhandtel-Konzentrationscurls	4-5 x 8-10 3-4 x 10-12 3-4 x 10-12 2-3 x 10-12
	<b>Bauch</b>	1-2 Übungen á 4-5 x 20-40 Wiederholungen	
• <b>Tag 2:</b>	<b>frei</b>		
• <b>Tag 3:</b>	<b>Rücken</b>	Klimmzüge zur Brust (weiter Griff) Latziehen zum Nacken Rudern im Sitzen - Zugmaschine Latziehen mit gestreckten Armen Einarmiges Kurzhandtelrudern vorgebeugt á	3-4 x 10-15 4-5 x 10-12 4-5 x 8-10 3-4 x 10-12 4 x 8-12
	<b>Schultern</b>	Nackendrücken Seitheben stehend beidarmig á Seitheben vorgebeugt á Langhantel-Frontheben Rudern stehend	4-5 x 6-10 4-5 x 10-12 4-5 x 10-12 4-5 x 10-12 4-5 x 8-10
	<b>Waden</b>	Wadenheben sitzend Wadenheben stehend	3-5 x 10-20 3-5 x 10-20
• <b>Tag 4:</b>	<b>frei</b>		
• <b>Tag 5:</b>	<b>Oberschenkel</b>	Kniebeugen Beinpressen Beinstrecken	5-6 x 6-10 4-5 x 8-12 4-5 x 10-12
	<b>unterer Rücken</b>	Hyperextensionen (Rückenstrecker)	4-5 x 12-20
	<b>Trizeps</b>	Trizepsdrücken im Liegen Trizepsdrücken am Rollenzug Einarmiges Kurzhandtel-Trizepsdrücken á Einarmiges KH-Trizepsdr. vorgebeugt á	4-5 x 10-12 3-4 x 10-12 3-4 x 10-12 3-4 x 10-12
	<b>Bauch</b>	1-2 Übungen á 4-5 x 20-40 Wiederholungen	
• <b>Tag 6:</b>	<b>frei</b>		
• <b>Tag 7:</b>	<b>frei oder Trainingsplan beginnt wieder mit Tag 1</b>		
	<b>☞ Pausenzeiten:</b>	<b>zwischen den Durchgängen → 2-3 Minuten</b> <b>zwischen den Übungen → 3-4 Minuten</b> <b>zwischen den Muskelgruppen → 4-5 Minuten</b>	