

Definitionsplan

Montag (Rücken, Brust, Trizep, Bauch, Fahrrad)

Übung 1:

	Sätze	Wiederholungen
Rücken & Brust im Wechsel		
Rücken Kreuzheben mit LH 80% Belastung	1	10-12
Brust Schrägbank 80% Belastung	1	10-12
Rücken Kreuzheben 100% Belastung	2-4	6-8
Brust, Schrägbank 100% Belastung	2-4	6-8
Waden Sitzend	4	8-12
Stehend	4	8-12
Bauch Beinheben	3	12-20
Crunch	3	15-25

Übung 2:

Rücken & Brust im Wechsel		
Rücken Klimmzüge mit Gewicht 100% Belastung	1-3	6-8
Brust Flachbank 100% Belastung	1-3	6-8

Übung 3:

Rücken & Brust im Wechsel		
Rücken Latziehen mit Engem Griff 100% Belastung	1-3	6-8
Brust Negativdrücken 100% Belastung	1-3	6-8

Übung 4: Rücken

Rücken Latziehen mit Breitem Griff zur Brust 80% Belastung	1-3	10-12
--	-----	-------

Trizep

Enges Trizepsdrücken auf der Flachbank 100% Belastung		6-8
Negativdrücken am Turm 100% Belastung		8-10

Bauch

Sit-ups Muskelversagen
 Beinheben an der Klimmzugstange Muskelversagen

So und Jetzt geht es noch für eine halbe Std. auf dem Fahrrad 30 Min.

Dienstag

	Sätze	Wiederholungen
Beine		
Kniebeuge mit 80% Belastung	2	20 - 25
Kniebeuge 100% Belastung	2	6-8
Beinpresse 100% Belastung	2	10-12
Beinstrecker 100% Belastung Muskelversagen	2	Soviel wie gehen

Waden

Wadenheben im Stehen Muskelversagen	3	20-25
Wadenheben im Sitzen Muskelversagen	3	20-25

Bauch

Beinheben an der Klimmzugstange		
Muskelversagen	3	20-25
Sit-ups Muskelversagen	3	Soviel wie gehen

So und Jetzt geht es noch für eine halbe Std. auf dem Fahrrad 30 Min.

Mittwoch (Schulter, Bizeps, Fahrrad)

	Sätze	Wiederholungen
Nackendrücken mit 80% Belastung	2	20-25
Nackendrücken mit 100% Belastung	2	20-25
Seitheben mit Kurzhantel		
100% Belastung	2	20-25
Freies Frontdrücken mit der LS 100% Belastung	1 & 2	15-20
Schulterheben mit Langhantel		
Muskelversagen	2	15-20
Bizep Langhantelcurls		
80% Belastung Muskelversagen	1	Soviel wie gehen
Langhantelcurls 100% Belastung	2	15-20
Kurzhantelcurls Stehend 100% Belastung Muskelversagen		Soviel wie gehen

So und Jetzt geht es noch für eine halbe Std. auf dem Fahrrad 30 Min.

Donnerstag (Fahrrad, Rücken / Brust im Wechsel, Trizep, Bauch)

	Sätze	Wiederholungen
Fahrrad 45 Min		
Rücken / Brust		
Klimmzüge am Turm 80% Belastung	2	20
Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank	2	20
Rudern mit Breitem Griff 80% Belastung	2	20
Schrägbank	2	20
Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhantel	2	20
Dips in Schräglage Muskelversagen	2	Soviel wie gehen
Klimmzüge im Wechsel		
(vorn / hinten) Muskelversagen	2	Soviel wie gehen
Trizep		
Am Turm (Seil) Muskelversagen	2	Soviel wie gehen
Kickbecks mit der Kurzhantel Muskelversagen Bauch	2	Soviel wie gehen
Sit-ups im Liegen Muskelversagen	2	Soviel wie gehen
Beinheben an der Klimmzugstange Muskelversagen	2	Soviel wie gehen

So und Jetzt geht es noch für eine halbe Std. auf dem Fahrrad 30 Min.

Freitag (Fahrrad, Beine, Waden, Bauch)

	Sätze	Wiederholungen
Beinstrecker/ Beincurls im Wechsel Muskelversagen	2	Soviel wie gehen
Kniebeuge	2	10-12
Waden		
Wadenheben im Sitzen Muskelversagen	4	Soviel wie gehen
Stehend Muskelversagen	4	Soviel wie gehen



Trainingsplan

Bauch

Sit-ups Muskelversagen	3	Soviel wie gehen
Beinheben an der Klimmzugstange Muskelversagen	3	Soviel wie gehen

So und Jetzt geht es noch für eine halbe Std. auf dem Fahrrad 30 Min.
Samstag (Fahrrad, Schulter, Bizep, Schulter)

	Sätze	Wiederholungen
Seitheben mit Seil Muskelversagen	3	Soviel wie gehen
Nackendrücken Stehend	3	10-12
Seitheben in Vorbeuge	3	10-12
Frontheben zur Brust	2	10-12
Kurzhantelziehen Muskelversagen	2	Soviel wie gehen

Bizep

Kurzhantel sitzend Muskelversagen	3	Soviel wie gehen
Bizepcurls am Turm mit Seil Muskelversagen	3	Soviel wie gehen

So und Jetzt geht es noch für eine halbe Std. auf dem Fahrrad 30 Min.