

Tag	Trainingsübung	Sätze	Wiederholungen
Mo/Fr	Oberkörper-Trainingsplan (zzgl. Ausdauertraining)		
	Training		
	Liegestütze, klassisch, frei	5	max.
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (45° Bank)	3	8 - 9 WHs
	Schulterdrücken mit Kurzhanteln, sitzend	3	8 - 9 WHs
	Seitenheben mit Kurzhanteln, sitzend	3	8 - 9 WHs
	Latziehen am Kabelzug mit Latzugstange, Ellbogen leicht vorne	3	9 - 11 WHs
	Rudern am Kabelzug mit dem V-Griff	3	8 - 9 WHs
	Rudern von Oben am Kabelzug, Einarmig	3	8 - 9 WHs
	Trizepsdrücken am Kabelzug mit geschwungener Stange	3	8 - 9 WHs
	Bizepscurls mit Kurzhanteln, sitzend	3	8 - 9 WHs
Ausdauertraining (Fahrrad) - 30 Minuten - auf Stufe 8 ~ 80 Umdrehungen pro Minute			

Tag	Trainingsübung	Sätze	Wiederholungen
Mi	Unterkörper-Trainingsplan (zzgl. Ausdauertraining)		
	Training		
	Kniebeugen mit der Langhantel, klassisch	3	8 - 9 WHs
	Kreuzheben mit der Langhantel, vom Boden, klassisch	3	6 - 7 WHs
	Bulgarische Split Kniebeugen mit Kurzhanteln	3	15 WHs
	Beinstrecker an der Maschine, sitzend	3	8 - 9 WHs
	Wadenheben an der Maschine, sitzend	3	12 - 15 WHs
	Crunches an der Maschine, sitzend, klassisch	3	12 - 15 WHs
	Beinheben am Holm, angewinkelt/gerade	3	12 - 15 WHs
Ausdauertraining (Fahrrad) - 30 Minuten - auf Stufe 8 ~ 80 Umdrehungen pro Minute			

Tag	Trainingsübung	Sätze	Wiederholungen
Mo/Fr	Oberkörper-Trainingsplan (zzgl. Ausdauertraining)		
	Training		
	Liegestütze, klassisch, frei	5	max.
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (45° Bank)	3	8 - 9 WHs
	Schulterdrücken mit Kurzhanteln, sitzend	3	8 - 9 WHs
	Seitenheben mit Kurzhanteln, sitzend	3	8 - 9 WHs
	Latziehen am Kabelzug mit Latzugstange, Ellbogen leicht vorne	3	9 - 11 WHs
	Rudern am Kabelzug mit dem V-Griff	3	8 - 9 WHs
	Rudern von Oben am Kabelzug, Einarmig	3	8 - 9 WHs
	Trizepsdrücken am Kabelzug mit geschwungener Stange	3	8 - 9 WHs
	Bizepscurls mit Kurzhanteln, sitzend	3	8 - 9 WHs
Ausdauertraining (Fahrrad) - 30 Minuten - auf Stufe 8 ~ 80 Umdrehungen pro Minute			