## ©Copyright by Personal Trainer & Ernährungsberater - Andreas Nino Galle (07.01.2024)

Trainingsplan - (fürs **GYM**) - 3 x die Woche (Hypertrophie) - Trainingsplanung **OK/UK/OK** 

Trainingsübung	Sätze	Wiederholungen
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
	Oberkörper-Trainingsplan (zzgl. Ausdauertraining)  Training  Liegestütze, klassisch, frei  Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (45° Bank)  Schulterdrücken mit Kurzhanteln, sitzend  Seitenheben mit Kurzhanteln, sitzend  Latziehen am Kabelzug mit Latzugstange, Ellbogen leicht vorne  Rudern am Kabelzug mit dem V-Griff  Rudern von Oben am Kabelzug, Einarmig  Trizepsdrücken am Kabelzug mit geschwungener Stange	Oberkörper-Trainingsplan (zzgl. Ausdauertraining)  Training  Liegestütze, klassisch, frei 5 Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (45° Bank) 3 Schulterdrücken mit Kurzhanteln, sitzend 3 Seitenheben mit Kurzhanteln, sitzend 3 Latziehen am Kabelzug mit Latzugstange, Ellbogen leicht vorne 3 Rudern am Kabelzug mit dem V-Griff 3 Rudern von Oben am Kabelzug, Einarmig 3 Trizepsdrücken am Kabelzug mit geschwungener Stange 3

Tag	Trainingsübung	Sätze	Wiederholungen
Mi	Unterkörper-Trainingsplan (zzgl. Ausdauertraining)		
	Training		
	Kniebeugen mit der Langhantel, klassisch	3	8 - 9 WHs
	Kreuzeheben 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 Umdrehun	gen 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	

Trainingsplan - (fürs GYM) - 3 x die Woche (Hypertrophie) - Trainingsplanung OK/UK/OK

 $@ Copyright \ by \ Personal \ Trainer \ \& \ Ern\"{a}hrungsberater - Andreas \ Nino \ Galle \ (07.01.2024)$ 

Die Pausenzeiten zwischen den Sätzen betragen lediglich 60 Sekunden! Eine Trainingseinheit (Gym-Trainingsplanung) sollte maximal 80 Minuten dauern!