

Trainingsplan für Norman

MITTWOCH :: 30.01.2019



Brust

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
	25	30	35		12-15	10-12	6-8
Brustpresse	25	30	35	3	12-15	10-12	6-8
Butterfly	25	30	35	3	12-15	10-12	6-8

Rücken

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
	25	30	35		12-15	10-12	6-8
Latzug	25	30	35	3	12-15	10-12	6-8
Ruderzug	25	30	35	3	12-15	10-12	6-8
Butterfly reverse	2,5	2,5	2,5	3	12-15	10-12	6-8

Beine

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
	50	70	90		12-15	10-12	6-8
Beinpresse	50	70	90	3	12-15	10-12	6-8
Beinbeuger	20	30	35	3	12-15	10-12	6-8
Beinstrecker	25	30	35	3	12-15	10-12	6-8

Das Gewicht sollte immer so eingestellt sein, dass die letzte Wiederholung gerade noch technisch sauber ausgeführt werden kann. Ist dies nicht der Fall, sollte das Gewicht angepasst werden.