

Trainingsplan für Norman

FREITAG/SAMSTAG) :: 07-08.02.2019



Brust

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
Brustpresse	35	40	45	3	12-15	10-12	6-8
Butterfly	35	35	35	3	12-15	10-12	6-8

Rücken

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
Latzug	40	45	50	3	12-15	10-12	6-8
Ruderzug	40	45	50	3	12-15	10-12	6-8
Butterfly reverse	2,5	2,5	5	3	12-15	10-12	6-8

Beine

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
Beinpresse	90	100	110	3	12-15	10-12	6-8
Beinbeuger	25	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.