

# Trainingsplan für Norman

MITTWOCH :: 05.02.2019



## Brust

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
Brustpresse	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	3	12-15	10-12	6-8
Butterfly	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	3	12-15	10-12	6-8

## Rücken

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

## Beine

Übung	Gewicht			Sätze	Wiederholungen		
Beinpresse	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	3	12-15	10-12	6-8
Beinbeuger	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	3	12-15	10-12	6-8
Beinstrecker	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	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.