IRONSPORT Powerdrive - Maximalkraftplan

Trainingseinheit 1		Trainingseinheit 2	
A1	Kniebeugen	**A3**	Kreuzheben
A2	Klimmzüge	**A4**	Dips
B1	KH Bankdrücken	**B3**	LH Rudern vorgebeugt
B2	Beincurls	**B4**	Frontdrücken

	A	B	
Woche 1	2	1	A-B-A
Woche 2	3	2	A-B-A-B-A
Woche 3	5	3	A-B-A-B-A-B-A-A
Woche 4	2	2	A-B-A-B
Woche 5	2	1	A-B-A
Woche 6	2	1	A-B-A

	A1		A2		A3		A4		B1		B2		B3		B4	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit	Gewicht	Zeit