

Plan A	Datum: _____				Datum: _____				Datum: _____			
	Gewicht		WHs		Gewicht		WHs		Gewicht		WHs	
Rudern Initialisierungssatz												
Latziehen Reduktionssatz + Nachdrücken												
Bizepscurls Reduktionssatz + Nachdrücken												
3min Pause												
Bankdrücken Initialisierungssatz												
Butterfly Reduktionssatz + Nachdrücken												
Trizepsdrücken Reduktionssatz + Nachdrücken												

Plan B	Datum: _____				Datum: _____				Datum: _____			
	Gewicht		WHs		Gewicht		WHs		Gewicht		WHs	
Beinpresse Initialisierungssatz												
Beinstrecker Reduktionssatz + Nachdrücken												
Beinbeuger Reduktionssatz + Nachdrücken												
3min Pause												
Schulterdrücken Initialisierungssatz												
Seitheben Reduktionssatz + Nachdrücken												
Seith. Vorgebeugt Reduktionssatz + Nachdrücken												

Initialisierungssatz:	Kadenz 60 / 60	WHs 1	TUT 60 - 120 sec
Nur eine Wiederholung - positive und negative Phase dauert je 60sec			
Reduktionssatz:	Kadenz 4 / 2 / 4	WHs 4 - 6	TUT 40 - 60 sec
Erster Satz wird in 4-6 WHs zum Versagen trainiert, dann Gewicht -30% zum Versagen, dann Gewicht -30% zum Versagen, dann Nachdrücken 15sec lang.			