

Plan A	Datum:		Datum:		Datum:	
	Gewicht	WHs	Gewicht	WHs	Gewicht	WHs
<b>Kniebeugen</b> 10/5 , WH 2-4						
<b>Kniebeugen -50%</b> 10/5 , TeilWHs						
1min Pause						
<b>Bankdrücken</b> 4/2/4 , WH 3-6						
<b>Bankdrücken -50%</b> 4/2/4						
1min Pause						
<b>Dips</b> 4/2/4 , WH 3-6 , TeilWHs						
1min Pause						
<b>Trizeps Kabelzug</b> 4/2/4 , WH 3-6						
<b>Trizeps Kabelz. -50%</b> 4/2/4 , WH 4-6 , RS , ND						
1min Pause						
<b>Bauchtraining</b> frei						

Plan B	Datum:		Datum:		Datum:	
	Gewicht	WHs	Gewicht	WHs	Gewicht	WHs
<b>Kreuzheben</b> 10/5 , WH 2-4						
<b>Kreuzheben -50%</b> 10/5 , TeilWHs						
1min Pause						
<b>Latziehen</b> 4/2/4 , WH 3-6						
<b>Latziehen -50%</b> 4/2/4 , TeilWHs						
1min Pause						
<b>Klimmzüge</b> 4/2/4 , WH 3-6 , TeilWHs						
1min Pause						
<b>Scottcurls</b> 4/2/4 , WH 3-6						
<b>Scottcurls -50%</b> 4/2/4 , TeilWHs						
1min Pause						
<b>Schulterdrücken</b> 4/2/4 , WH 3-6						
<b>Schulterdrücken -50%</b> 4/2/4						
1min Pause						
<b>Shruggs</b> 4/2/4 , WH 6-12						

<b>Minus 50%</b> = Gewicht halbieren	Nach Versagen das ersten Satzes, Gewicht halbieren.
<b>TeilWHs</b> = Teilwiederholungen	Nach Versagen noch kurze WHs ohne bestimmte Kadenz ausführen.
<b>RS</b> = Reduktionssatz	Zweimal Gewicht um 30% reduzieren nach Versagen.
<b>ND</b> = Nachdrücken	Nach Versagen noch 15sec nachdrücken und halten.