Masse- und Kraftaufbau Training ab 07.09.2004

Tag 7
Pause

(mindestens ein Pausetag zwischen den Trainingstagen, zwischen den Sätzen maximal zwei Minuten Pause, Dehnen und Aufwärmen nicht vergessen)

	und Aufwärmen nicht vergesse		Windowholungan
<i>Tag 1</i>		<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Brust:	TDD (D)	0	D 0 107 0 100 0 107
	IBD (Pyramide)	8	z.B. 2x105; 2x120; 2x125; 2x130;2 x 125; 2 x120; 2 x 105
	KH-Schrägbankdr:	4	5;5;8;8
D:	Bankdrücken (Pausensätze):	3	8,8,8
Bizeps:	KH-Curls (Dropsätze): 3		z.B. $6x28 \rightarrow 2 \ x24 \rightarrow 2x22 \ (3mal)$
	KH-Hammer-Curls:	3	6,6,6
Danah	Scott-Curls:	3	8,8,8
Bauch:	Crunches:	3	30,30,30
	Klappmesser am Turm: 3		15,15,15
Tag 2			
Pause			
<i>Tag 3</i>			
Schulter	:/Trapez:		10.666
	LH-Nackendrücken (PS): 4 KH-Seitheben: 3		10,6,6,6 10,10,10
	Vorgeb. Seitheben:	3	12,12,12
	Shrugs: 3	_	10,10,10
	Liegend Rudern und LH-Frontdrücken	3 3	10,10,10 8,8,8
Bizeps:	LIFT TORIGITAL CREIT	3	0,0,0
D 1	Sz-Curls 4		8,8,8,8
Bauch:	Beinheben Klimmzugstange:	2	
		3	so viel wie moglich (©)
	Beinheben Matte:	3 3	so viel wie möglich ☺ 15,15,15
Tag 4	Beinheben Matte:	3	15,15,15
Tag 4 Pause	Beinheben Matte:	3	15,15,15
Pause	Beinheben Matte:	3	15,15,15
Pause Tag 5	Beinheben Matte: Crunches:	3	15,15,15
Pause	Beinheben Matte: Crunches:	3	15,15,15 30,30,30 8,8,8
Pause Tag 5	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3	3 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6
Pause Tag 5 Rücken:	Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff	3	15,15,15 30,30,30 8,8,8
Pause Tag 5	Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff	3 3 4	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6
Pause Tag 5 Rücken:	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips:	3 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10
Pause Tag 5 Rücken: Trizeps:	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD:	3 3 4	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6
Pause Tag 5 Rücken:	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips: Trizepsdr. am Turm (DS): 3 Beinheben Klimmzugstange:	3 3 4 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10 10,8,8 so viel wie möglich
Pause Tag 5 Rücken: Trizeps:	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips: Trizepsdr. am Turm (DS): 3 Beinheben Klimmzugstange: Crunches:	3 3 4 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10 10,8,8 so viel wie möglich 15,15,15
Pause Tag 5 Rücken: Trizeps: Bauch:	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips: Trizepsdr. am Turm (DS): 3 Beinheben Klimmzugstange:	3 3 4 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10 10,8,8 so viel wie möglich
Pause Tag 5 Rücken: Trizeps:	Beinheben Matte: Crunches: Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips: Trizepsdr. am Turm (DS): 3 Beinheben Klimmzugstange: Crunches:	3 3 4 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10 10,8,8 so viel wie möglich 15,15,15
Pause Tag 5 Rücken: Trizeps: Bauch:	Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips: Trizepsdr. am Turm (DS): 3 Beinheben Klimmzugstange: Crunches: Klappmesser am Turm: 3 Kniebeuge:	3 3 4 3 3 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10 10,8,8 so viel wie möglich 15,15,15 15,12,10
Pause Tag 5 Rücken: Trizeps: Bauch:	Rudern: 3 Latzug Klimmzugst. (PS) 3 Frontziehen mit engem Griff IBD: Dips: Trizepsdr. am Turm (DS): 3 Beinheben Klimmzugstange: Crunches: Klappmesser am Turm: 3	3 3 4 3 3 3	15,15,15 30,30,30 8,8,8 6,6,6 8,8,8 3-6 10,10,10 10,8,8 so viel wie möglich 15,15,15 15,12,10