Masse- und Kraftaufbau Training ab 07.09.2004

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

	Sätze	Wiederholungen
Tag 1		
Brust:		
IBD (Pyramide)	8	z.B. 2x105 ; 2x120 ; 2x125 ; 2x130 ;2-… x 125 ; 2-… x120 ; 2-… x 105
KH-Schrägbankdr:	4	5;5;8;8
Bankdrücken (Pausensätze):	3	8,8,8
Bizeps:		
KH-Curls (Dropsätze):	3	z.B. 6x28 → 2 x24 → 2x22 (3mal)
KH-Hammer-Curls:	3	6,6,6
Scott-Curls:	3	8,8,8
Bauch:		
Crunches:	3	30,30,30
Klappmesser am Turm:	3	15,15,15
Tag 2		
Pause		
Tag 3		
Schulter/Trapez:		
LH-Nackendrücken (PS):	4	10,6,6,6
KH-Seitheben:	3	10,10,10
Vorgeb. Seitheben:	3	12,12,12
Shrugs:	3	10,10,10
Liegend Rudern und	3	10,10,10
LH-Frontdrücken	3	8,8,8
Bizeps:		
Sz-Curls	4	8,8,8,8
Bauch:		
Beinheben Klimmzugstange:	3	so viel wie möglich ☺
Beinheben Matte:	3	15,15,15
Crunches:	3	30,30,30
Tag 4		
Pause		
Tag 5		
Rücken:		
Rudern:	3	8,8,8
Latzug Klimmzugst. (PS)	3	6,6,6
Frontziehen mit engem Griff	3	8,8,8
Trizeps:		
IBD:	4	3-6
Dips:	3	10,10,10
Trizepsdr. am Turm (DS):	3	10,8,8
Bauch:		
Beinheben Klimmzugstange:	3	so viel wie möglich
Crunches:	3	15,15,15
Klappmesser am Turm:	3	15,12,10
Tag 6		
Beine:		
Kniebeuge:	5	15,12,10,8,6
Beinbizeps:	3	10,10,10
Waden:	3	20,15,10
Tag 7		
Pause		