

# Trainingsprogramm

## nach Muskelholungszeiten

### **MONTAG**

Bauch	Crunches - Twister - Baucheinziehen
Brust	Bankdrücken - Fliegende - Cable Cross
Schulter	Seitheben - Kabelzug seitziehen - Kabelzug nach hinten
Trizeps	French Press - Trizepsdrücken liegend - Latm. drücken

### **DIENSTAG**

Bauch	Reverse Curls - Side Bend lying - Baucheinziehen
Rücken	Klimmzüge - Latziehen - Einarmig vorgebeugt rudern
Bizeps	SZ-Stange - KH gedreht - KH Schrägbank
Oberschenkel hinten	Leg Curls sitzend - Leg Curls liegend
Waden	Wadenmaschine sitzend - Wadenheben stehend

### **MITTWOCH - Ruhetag**

### **DONNERSTAG**

Bauch	Crunches - Twister - Baucheinziehen
Rücken	Hipextensions - Rudern sitzend abgestützt - Überzüge
Brust	KH-Bankdrücken - Butterfly - Cable Cross Schrägbank
Trizeps	Dips - Kickbacks

### **FREITAG**

Bauch	Hängend Knie zur Brust - Seitbeugen - Baucheinziehen
Oberschenkel vorne	Kniebeugen - Beinpresse - Beinstrecker
Schulter	Rudern aufrecht - Frontheben - Nackendrücken
Bizeps	LH-Curls - KH gedreht - Konzentrations-Curls

### **SAMSTAG - Ruhetag**

### **SONNTAG - Ruhetag**

*Pro Übung 2-4 Sätze  
Pro Übung 8-12 Whg.*

