

# Trainingsplan

**2er Split**  
**Mehrgelenk vs. Isolation**  
 Programm Start

Dauer in [Wo] **8**  
 Pausenlänge [s]: 60  
 Geschwindigkeit [s] 1-0-1

## Ausdauer / Endurance

**Warm-up** 10 min 140 bpm  
**Cardio** spezi min - bpm  
**Cool Down** 5 min 120 bpm



Cardio spezifisch planen

**Training 2 x pro Woche (AB/AB/AB...)**

Date	Split	Gerät Nr	WH	Woche 1 / 2					Date	Woche 3 / 4					Date	Woche 5 / 6					Date	Woche 7 / 8					Date							
<b>Warm UP</b>	A	-	WH																															
			Gew																															
			OK																															
<b>Kniebeuge</b> <b>Squat Free</b>	A	<b>85</b>	WH	12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		
			Gew																															
			OK																															
<b>Beinpresse Überlastung</b> <b>Leg Press</b>	A	<b>20</b>	WH	12	12	12				12	12	12				12	12	12				12	12	12				12	12	12				
			Gew																															
			OK																															
<b>Beinbeuger Goliath</b> <b>Leg Curl</b> liegend	A	<b>62</b>	WH	12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10			
			Gew																															
			OK																															
<b>Waden sitzend</b> <b>Sitting calf</b>	A	<b>41</b>	WH	20	20	20				20	20	20				20	20	20				20	20	20				20	20	20				
			Gew																															
			OK																															
<b>Waden stehend</b> <b>Standing Calf</b>	A	<b>56</b>	WH	20	20	20				20	20	20				20	20	20				20	20	20				20	20	20				
			Gew																															
			OK																															
<b>Aussen- u. Innenrot</b> <b>Warm Up Rot. Manschette</b>	A	<b>53</b>	WH	20	20	20	17			20	20	20	17			20	20	20	17			20	20	20	17			20	20	20	17			
			Gew																															
			OK																															
<b>Bankdrücken LH</b> <b>Bench Press</b>	A	<b>81</b>	WH	12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		
			Gew																															
			OK																															

Bankdrücken schräg KH <b>Bench Press Incline Dumbbell</b>	A	88	WH	12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10													
			Gew																																									
			OK																																									
LH <b>Biceps Curl Barbell</b>	A	85	WH	12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10													
			Gew																																									
			OK																																									
<b>Hammer Curl Dumbbell</b>	A	88	WH	12	12	12						12	12	12						12	12	12						12	12	12														
			Gew																																									
			OK																																									
<b>Reverse Fly KH</b>	A	88	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17													
			Gew																																									
			OK																																									
Schulterheben <b>Shruggs Goliath</b>	A	55	WH	12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10													
			Gew																																									
			OK																																									
<b>Cool Down / Stretching</b>	A	-	WH																																									
			Gew																																									
			OK																																									
	A		WH																																									
			Gew																																									
			OK																																									
	A		WH																																									
			Gew																																									
			OK																																									
	A		WH																																									
			Gew																																									
			OK																																									



Hammer Strength <b>Wide Pulldown</b>	B	25	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12					
			Gew																													
			OK																													
Rudern Kabel <b>Row Cable</b>	B	50	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12					
			Gew																													
			OK																													
Rudern KH <b>Row free Dumbbell</b> Einarmig abgestützt	B	88	WH	12	12						12	12						12	12						12	12						
			Gew																													
			OK																													
Frontheben KH <b>Front Raise Dumbbell</b>	B	88	WH	20	20	20					20	20	20					20	20	20					20	20	20					
			Gew																													
			OK																													
Seitenheben KH <b>Lateral Raise</b>	B	88	WH	20	20	20					20	20	20					20	20	20					20	20	20					
			Gew																													
			OK																													
2 x gerade / je 1 li + re <b>Abdominal</b> Hammer Strength	B	27	WH	20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17				
			Gew																													
			OK																													
<b>Cool Down / Stretching</b>	B	-	WH																													
			Gew																													
			OK																													
	B		WH																													
			Gew																													
			OK																													
	B		WH																													
			Gew																													
			OK																													