

Trainingsplan

2er Split OK UK

Programm Start

Date

Split
Gerät Nr

spezifische Cardioplanung

Dauer in [Wo] 8

Pausenlänge [s]: 60

Geschwindigkeit [s] 1-0-1

Ausdauer / Endurance

Warm-up 10 min 140 bpm

Cardio 0 min - bpm

Cool Down 5 min 120 bpm



3 x pro Woche (ABA / BAB)

4 x pro Woche (ABAB)

Date	Split	Gerät Nr	Date	Woche 1 / 2					Date	Woche 3 / 4					Date	Woche 5 / 6					Date	Woche 7 / 8					Date
Warm UP	A	-	WH																								
			Gew																								
			OK																								
Bankdrücken LH Bench Press	A	81	WH	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 Bench Press Incline Dumbbell	A	88	WH	12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10		
			Gew																								
			OK																								
Butterfly	A	64	WH	12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10		
			Gew																								
			OK																								
Pull Over Goliath	A	65	WH	12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10		
			Gew																								
			OK																								
Armstrecken Kabel Trizeps Extension Cable	A	53	WH	12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8		12	12	12	10	8	
			Gew																								
			OK																								
Klimmzug / Traction Pull UP reverse eng gegriffen	A	73	WH	10	10	10	9	7		10	10	10	9	7		10	10	10	9	7		10	10	10	9	7	
			Gew	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
			OK																								
Latissimus wide gegriffen - zur Brust	A	52	WH	12	12	12				12	12	12				12	12	12				12	12	12			
			Gew																								
			OK																								

Rudern Kabel Row Cable	A	50	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12						
			Gew																							
			OK																							
LH Biceps Curl Barbell	A	85	WH	12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10					
			Gew																							
			OK																							
Hammer Curl Dumbbell	A	88	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12						
			Gew																							
			OK																							
Frontheben KH Front Raise Dumbbell	A	88	WH	18	18	18	15				18	18	18	15				18	18	18	15					
			Gew																							
			OK																							
Cool Down / Stretching	A	-	WH																							
			Gew																							
			OK																							
	A		WH																							
			Gew																							
			OK																							
	A		WH																							
			Gew																							
			OK																							
	A		WH																							
			Gew																							
			OK																							

Seitenheben KH Lateral Raise	B	88	WH	18	18	18	15					18	18	18	15					18	18	18	15					18	18	18	15				
			Gew																																
			OK																																
Reverse Fly KH	B	88	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17				
			Gew																																
			OK																																
Schulterheben Shruggs Goliath	B	55	WH	12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10				
			Gew																																
			OK																																
2 x gerade, 1 x li, 1 x re Abdominal Hammer Strength	B	27	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17				
			Gew																																
			OK																																
Rückenstrecker 45° Back Extension	B	44	WH	20	20	20						20	20	20						20	20	20						20	20	20					
			Gew																																
			OK																																
Cool Down / Stretching	B	-	WH																																
			Gew																																
			OK																																
	B		WH																																
			Gew																																
			OK																																
	B		WH																																
			Gew																																
			OK																																
	B		WH																																
			Gew																																
			OK																																