Trainingsplan

Full Body Men

Advanced

Programm Start

Date

Häufigkeit: 3x pro Woche

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**

spez. Cardioplanung

athletic.ch fitness

	Split	Gerät Nr		Date						Date	Date						Date	Date						Date	Date						Date
				Woche 1 / 2								**Woche 3 / 4**								**Woche 5 / 6**								**Woche 7 / 8**						
Warm UP	A	-	WH																												
			Gew																												
			OK																												
Kniebeuge			WH	12	12	12	12				12	12	12	12				12	12	12	12				12	12	12	12				
Squat Free	A	**85**	Gew																												
			OK																												
Kreuzheben			WH	12	12	12	12				12	12	12	12				12	12	12	12				12	12	12	12				
Deadlift	A	**85**	Gew																												
			OK																												
Beinbeuger liegend			WH	12	12						12	12						12	12						12	12						
Leg Curl Goliath	A	**62**	Gew																												
			OK																												
Beinstrecker			WH	12	12						12	12						12	12						12	12						
Leg Extension Goliath	A	**63**	Gew																												
			OK																												
Waden stehend			WH	20	20						20	20						20	20						20	20						
Standing Calf	A	**56**	Gew																												
Kniegelenk gestreckt			OK																												
Bankdrücken LH			WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12					
Bench Press	A	**81**	Gew																												
			OK																												
Butterfly Goliath	A	**64**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12						
			Gew																												
			OK																												

Armstrecken Kabel **Trizeps Extension Cable**	A	**53**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew																												
			OK																												
Klimmzug / Traction **Pull UP Reverse**	A	**47**	WH	10	10	10					10	10	10					10	10	10					10	10	10				
			Gew																												
			OK																												
Hammer Strength **Wide Pulldown**	A	**52**	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12				
			Gew																												
			OK																												
Rudern Kabel Goliath **Row Cable Goliath**	A	**51**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew																												
			OK																												
Biceps Curl Goliath	A	**66**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew																												
			OK																												
Reverse Fly KH	A	**88**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew																												
			OK																												
2 x gerade, 1 x li, 1 x re **Abdominal** Hammer Strength	A	**27**	WH	20	20	20	20				20	20	20	20				20	20	20	20				20	20	20	20			
			Gew																												
			OK																												
Rückenaufrichten **45° Back Extension**	A	**44**	WH	20	20	20					20	20	20					20	20	20					20	20	20				
			Gew																												
			OK																												
Cool Down / Stretching	A	**-**	WH																												
			Gew																												
			OK																												