



Fit mit Plan - Deine Online Coaches & Personal Trainer für Fitness in Potsdam

German Volume Training - Phase 2 (3 Wochen) Zielsetzung: Muskelkraft ist das wichtigste!

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Geschwindigkeit	Gewicht
Brust & Rücken					
1	10 Minuten Warm Up				
	Schrägbankdrücken (LH)	10	6 WHs	5-0-X-0	
	Rudern am Seilzug	10	6 WHs	5-0-X-0	
	Seilzug über Kreuz	3	6 WHs	3-0-1-0	
	Rudern, vorgebeugt	3	6 WHs	3-0-1-0	
	10-Min Cool-Down				
Beine & Bauch					
2	10 Minuten Warm Up				
	Beinpresse (Schulterbreit)	10	6 WHs	5-0-X-0	
	Beinstrecker	10	6 WHs	5-0-X-0	
	Beine anziehen	3	6 WHs	3-0-3-0	
	Wadenheben, sitzend	3	6 WHs	3-0-3-0	
	10-Min Cool-Down				
Arme & Schultern					
4	10 Minuten Warm Up				
	Enges Bankdrücken	10	6 WHs	5-0-X-0	
	Curls mit der Langhantel	10	6 WHs	5-0-X-0	
	Seitenheben am Seilzug	3	10 - 12 WHs	3-0-1-0	
	Frontheben (LH)	3	10 - 12 WHs	2-0-X-0	
	10-Min Cool-Down				

German Volume Training - Phase 2 (3 Wochen) Zielsetzung: Muskelkraft ist das wichtigste!

Copyright by www.fit-mit-plan.com | Andreas Nino Galle & Andreas Bosse

Fit mit Plan - Deine Online Coaches & Personal Trainer für Fitness in Potsdam