



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

German Volume Training - Phase 1 (6 Wochen) Zielsetzung: Optimierte Krafttraining

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Geschwindigkeit	Gewicht
<b>Brust &amp; Rücken</b>					
1	10 Minuten Warm Up				
	Bankdrücken (LH)	10	10 WHs	4-0-X-0	
	Latziehen (breit)	10	10 WHs	4-0-X-0	
	Fliegende (KH)	3	10 - 12 WHs	3-0-2-0	
	Rudern (KH)	3	10 - 12 WHs	3-0-2-0	
	10-Min Cool-Down				
<b>Beine &amp; Bauch</b>					
2	10 Minuten Warm Up				
	Frontkniebeugen	10	10 WHs	4-0-X-0	
	Beincurls (stand)	10	10 WHs	4-0-X-0	
	Beinheben auf der Bank	3	15 - 20 WHs	2-0-2-0	
	Wadenheben (Beinpresse)	3	15 - 20 WHs	2-0-2-0	
	10-Min Cool-Down				
<b>Arme &amp; Schultern</b>					
4	10 Minuten Warm Up				
	Dips	10	10 WHs	4-0-X-0	
	Scott-Curls	10	10 WHs	4-0-X-0	
	Aufrechtes Rudern	3	10 - 12 WHs	2-0-2-0	
	Butterfly, Reverse	3	10 - 12 WHs	2-0-2-0	
	10-Min Cool-Down				

German Volume Training - Phase 1 (6 Wochen) Zielsetzung: Optimierte Krafttraining

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

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