



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

Kapillarisationstraining - Zielsetzung: Kapillarisation (Progressiv-WP-4)

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Brust/Schulter/Trizeps				
1-Mo	10 Minuten Warm Up			
	Bankdrücken mit LH	4	20 WHs	
	Fliegende mit KH	3	20 WHs	
	Frontdrücken mit LH	3	20 WHs	
	Seitenheben mit KH	3	20 WHs	
	French-Press mit SZ	3	20 WHs	
	Trizepsdrücken am Kabel	3	20 WHs	
	10-Min Cool-Down			
Beine/Rücken/Bizeps				
2-Die	10 Minuten Warm Up			
	Kniebeugen mit LH	5	20 WHs	
	Kreuzheben, klassisch	5	20 WHs	
	Latziehen, breiter Griff	4	20 WHs	
	Rudern mit LH	4	20 WHs	
	Hammercurls	3	20 WHs	
	Langhantelcurls	3	20 WHs	
	10-Min Cool-Down			
Brust/Schulter/Trizeps				
3-Do	10 Minuten Warm Up			
	Bankdrücken mit LH	4	20 WHs	
	Fliegende mit KH	3	20 WHs	
	Frontdrücken mit LH	3	20 WHs	
	Seitenheben mit KH	3	20 WHs	
	French-Press mit SZ	3	20 WHs	
	Trizepsdrücken am Kabel	3	20 WHs	
	10-Min Cool-Down			
Beine/Rücken/Bizeps				
4-Fr	10 Minuten Warm Up			
	Kniebeugen mit LH	5	20 WHs	
	Kreuzheben, klassisch	5	20 WHs	
	Latziehen, breiter Griff	4	20 WHs	
	Rudern mit LH	4	20 WHs	
	Hammercurls	3	20 WHs	
	Langhantelcurls	3	20 WHs	
	10-Min Cool-Down			

Die Zeit unter Spannung (TUT) je WH liegt bei 2-0-2 (Exentrisch-Statistisch-Konzentrisch)

Die Pausenzeiten zwischen den Sätzen maximal 60 Sekunden!!!

Kapillarisationstraining - Zielsetzung: Kapillarisation (Progressiv-WP-4)

Copyright by www.fit-mit-plan.com | Autor: Andreas Nino Galle (Chefredakteur)

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