

Trainingsplan Muskelaufbau 4xpro Woche (Anfänger bis 2 Jahre Trainingserfahrung)					Mittel	Schwer	Leicht
					W1	W2	W3
TAG 1 - Oberkörper		Sätze	WH	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Geräte	Freie Übung						
Latzug		4	10-15	60 sek			
Rudern sitzend	Rudern Langhantel vorgelagert	4	10-15	60 sek			
Bizepsmaschine	Bizepscurls	3	10-15	60 sek			
Bankdrücken	Liegestütze breit	4	10-15	60 sek			
Bankdrücken/schräg	Dips eng	4	10-15	60 sek			
Trizepsmaschine	Trizeps french Press	3	10-15	60 sek			
Bauchmaschine	Sit ups/Crunches	3	10-12	60 sek			
TAG 2 - Unterkörper		Sätze	WH	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Geräte	Freie Übung						
Beinpresse	Squats	4	10-15	60 sek			
Beinstecker	Lunges	4	10-15	60 sek			
Beinbeuger	Kreuzheben leicht gebeugt	3	10-15	60 sek			
Abduktion	Flexvit Band	4	10-15	60 sek			
Back extension	Schwimmer	3	10-12	60 sek			

by Daniela Hüllen-Deutscher, Diplom Sportwiss. Training & Leistung - Head Coach Women's Health Camp

Trainingsplan Muskelaufbau 4xpro Woche (Anfänger bis 2 Jahre Trainingserfahrung)					Mittel	Schwer	Leicht
					W1	W2	W3
TAG 3 - Oberkörper		Sätze	WH	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Geräte	Freie Übung						
Latzug		4	10-15	60 sek			
Rudern sitzend	Rudern Langhantel vorgelagert	4	10-15	60 sek			
Bizepsmaschine	Bizepscurls mit Stange	3	10-15	60 sek			
Bankdrücken	Liegestütze breit	4	10-15	60 sek			
Bankdrücken/schräg	Dips eng	4	10-15	60 sek			
Trizepsmaschine	Trizeps Seilzug	3	10-15	60 sek			
Bauchmaschine	Sit ups/Crunches	3	10-12	60 sek			
TAG 4 - Unterkörper		Sätze	WH	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Geräte	Freie Übung						
Beinpresse	Squats	4	10-15	60 sek			
Beinstecker	Lunges	4	10-15	60 sek			
Beinbeuger	Kreuzheben leicht gebeugt	3	10-15	60 sek			
Abduktion	Flexvit Band	4	10-15	60 sek			
Back extension	Schwimmer	3	10-12	60 sek			

by Daniela Hüllen-Deutscher, Diplom Sportwiss. Training & Leistung - Head Coach Women's Health Camp