

**Name:**

**Trainingsplan von xx.xx.xxxx bis xx.xx.xxxx**

Workout 1 - Push						
<b>Kniebeugen 4x12</b>						
<b>Bankdrücken 4x12</b>						
<b>Wadenheben, stehend 3x20</b>						
<b>Military Press 4x12</b>						
<b>Dips, vorgebeugt 4x8</b>						

Workout 2 - Pull						
<b>Kreuzheben 4x8</b>						
<b>Langhantelrudern 4x12</b>						
<b>Klimmzüge 4x12</b>						
<b>Langhantelcurls 2x15</b>						
<b>Leg-Curl liegend, 4x12</b>						

**Zusätzliche Hinweise:**

- **Es wird 3-4 Mal pro Woche trainiert. Maximal 2 Trainingstage in Folge dann mindestens 1 Tag Pause. Empfehlung 4 mal pro Woche: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag**
- **Die Pausenzeiten sollten zwischen den Sätzen bei maximal 2 Minuten liegen. Bei Kniebeugen und Kreuzheben sind auch 3 Minuten erlaubt.**
- **Es muss immer mit einwandfreier Technik trainiert werden. Bei offenen Fragen zur Technik besuche [www.online-fitness-coaching.com](http://www.online-fitness-coaching.com) und schau dir die Übungsbeschreibungen an.**
- **Die Trainingsgewichte werden in jedem Training um 2,5Kg gesteigert. Sollte das nicht möglich sein wird in jedem Training 1-2 Wiederholungen pro Satz mehr gemacht bis genug Kraft vorhanden ist um wieder das Gewicht zu erhöhen.**
- **Falls Bauch/Waden eine Schwachstelle ist kann Workout 1 zusätzlich noch 1-2 Sätze Wadentraining angehängt werden und an Workout 2 noch zusätzlich 1-2 Sätze Bauchtraining**