

Montag: Brust / Schulter / Trizeps / Bauch

A VOLUME DAY	Sätze	WHs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1 Schrägbankdrücken (Langhantel)	3	8-12																															
1 Schrägbankdrücken (Kurzhantel)	3	8-12																															
1 Fliegende Kabelzug	2	8-12																															
1 Fliegende (Kurzhantel)	2	8-12																															
2 Military Press stehend (Langhantel)	3	8-12																															
2 Arnold Press sitzend (Kurzhantel)	2	8-12																															
2 Seitheben stehend (Kurzhantel)	2	8-12																															
2 Frontheben stehend (Kurzhantel)	2	8-12																															
3 French-Press (Kurzhantel)	3	8-12																															
3 Trizeps-Drücken Kabelzeug (mit Seil)	3	8-12																															

Dienstag: Rücken / Bizeps / Beine / Hintere Schultern

B POWER DAY	Sätze	WHs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1 Enge Klimmzüge	8	3																															
1 Rudern (Langhantel) – Pendlay Rows	8	3																															
2 Kniebeugen (Langhantel)	8	3																															
2 Beinpresse	8	3																															
3 Bizeps Curls (Langhantel)	3	8-12																															
4 Butterfly-Reverse	3	8-12																															

Mittwoch: Frei**Push & Pull Trainingsplan Variante für Fortgeschrittene und Profis****Rahmenbedingungen:**

- 2er Split
- Training 4x die Woche, bestenfalls Montag / Dienstag und Donnerstag / Freitag
- Muskelversagen ist bei diesem Training nicht unbedingt nötig, da das Nervensystem eher schonend behandelt werden sollte. Im Bedarfsfall darfst du es natürlich nach Deinem Gefühl einstreuen
- Pause zwischen den Übungen: 60-90 Sekunden
- Bitte wärme Dich vor den Übungen mit leichten Sätzen auf
- Power-Days enthalten meist 8x3 Wdh. aus dem Cluster-HST. Dies bewirkt eine hohe mechanische Belastung. Es kann viel Gewicht genommen werden. Muskelversagen sollte hier vermieden werden. Die Auslastung der Muskulatur ist sehr hoch, während das Nervensystem geschont wird. Power-Days enthalten kleine Zusatzübungen mit 8-12 Wdh.! Es macht keinen Sinn, kleine Übungen mit 8x3 Wdh. zu trainieren, da das Nervensystem durch kleine Übungen weniger belastet wird! Volume-Days bedienen sich dem klassischen Volumentraining!

Donnerstag: Brust / Schulter / Trizeps / Bauch

A POWER DAY	Sätze	WHs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1 Schrägbankdrücken (Langhantel)	8	3																															
1 Schrägbankdrücken (Kurzhandel)	8	3																															
2 Military Press stehend (Langhantel)	8	3																															
2 Seitheben stehend (Kurzhandel)	1	8-12																															
2 Frontheben stehend (Kurzhandel)	2	8-12																															
2 French-Press (SZ-Stange)	2	8-12																															
3 Dips	8	3																															

Freitag: Rücken / Bizeps / Beine / Hintere Schultern

B VOLUME DAY	Sätze	WHs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1 Rudern (Langhantel)	3	8-12																																
1 Rudern (Kurzhandel)	2	8-12																																
1 Latzug breit zur Brust	2	8-12																																
1 Rudern enger Griff (Maschine)	3	8-12																																
2 Kniebeugen (Langhantel)	3	8-12																																
2 Beinpresse	3	8-12																																
2 Beinstrecker	2	8-12																																
2 Beinbeuger	2	8-12																																
3 Hammercurl (Kurzhandel)	3	8-12																																
3 Scott-Curls (Kabelzug)	3	8-12																																
4 Butterfly-Reverse	3	8-12																																

Notizen