

## TRAININGSPLAN: ALTERNIERENDER PUSH-PULL-BEINE

<b>Push 1</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
<b>Flachbankdrücken</b>	4x6								
<b>KH-Schrägbankdrücken 45°</b>	3x10-12								
<b>Cablecross</b>	3x8-12								
<b>Military Press</b>	4x6								
<b>Seitheben</b>	3x10-12								
<b>Trizeps am Seil</b>	3x10-12								
<b>Dips für Trizeps</b>	3x10-12								
<b>Sit-Ups</b>	3x10-12								

<b>Push 2</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
<b>Schrägbankdrücken 45°</b>	3x10-12								
<b>Butterfly</b>	3x10-12								
<b>KH-Drücken Schulter 80°</b>	3x8-12								
<b>Seitheben am Kabel</b>	3x8-12								
<b>Trizeps mit Stange</b>	3x8-12								
<b>Trizeps mit Seil Überkopf</b>	3x8-12								
<b>Beinheben</b>	3x8-12								

<b>Pull 1</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
Rudern am Kabel mit breitem Griff	3x10-12								
Klimmzüge breit	3x10-12								
KH-Rudern	3x8-12								
Hyperextensions	3x8-12								
Shrugs/Schulterheben	3x8-12								
Konzentrationscurls	3x8-12								
Curls Maschine	3x8-12								
Butterfly Reverse	3x8-12								

<b>Pull 2</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
Langhantelrudern	3x8-10								
Latzug breit	3x10-12								
Rudern am Kabel mit V-Griff	3x8-12								
Überzüge am Kabel	3x8-12								
Vorgebeugtes Seitheben	3x8-12								
Hammercurls	3x8-12								
Curls am Kabel	3x8-12								

<b>Beine 1</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
<b>Beinpresse</b>	4x8								
<b>Bulgarian Split Squat</b>	3x10								
<b>Beinbeuger</b>	3x10-12								
<b>Beinstrecker</b>	3x10-12								
<b>Abduktoren</b>	3x8-12								
<b>Waden stehend</b>	4x8-12								

<b>Beine 2</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
<b>Kniebeugen</b>	4x6								
<b>Beinpresse</b>	3x10-12								
<b>Ausfallschritte</b>	3x10 (jedes Bein)								
<b>Beinbeuger liegend</b>	3x10-12								
<b>Waden sitzend</b>	4x8-12								

## INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:



- Pausenzeiten 60-150 Sekunden
- Das Aufwärmen gestaltest Du an Hand von Deinem Arbeitsgewicht (z.B. 50kg Kniebeugen).
  - 1. Satz: Stange oder direkt 40% vom Arbeitsgewicht und 10 Wiederholungen (10 x 20kg).
  - 2. Satz: 60% vom Arbeitsgewicht und 5 Wiederholungen (5 x 30kg).
  - 3. Satz: 80% vom Arbeitsgewicht und 2 Wiederholungen (2 x 40kg).
  - Arbeitssätze: z.B. 4 Sätze mit 6 Wiederholungen (4x6 x 50kg).
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst. Schaffst Du also z.B. die Kniebeuge mit 50kg 4x6, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Deine Aufwärmätze. Solltest Du Dein Arbeitsgewicht nicht wissen, dann fang einfach mit der Stange als Deinem Arbeitsgewicht an und erhöhe langsam von Einheit zu Einheit um 2,5kg insgesamt. Nimmst Du nur die Stange, dann entfallen die Aufwärmätze noch.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmatz mit der Hälfte des Arbeitsgewichtes und 10 Wiederholungen.
- Steigerung der Gewichte um die kleinste Einheit, wenn alle Sätze mit den angegebenen Wiederholungen geschafft wurden. Danach lässt Du das Gewicht gleich, bis Du wieder in allen Sätzen die angegebenen Wiederholungen geschafft hast.
- Bei Frauen kann es am Anfang vom Gewichtstraining zu einer Gewichtszunahme kommen, dies sind aber nur hormonell bedingte Wassereinlagerungen die nach 6-10 Wochen wieder verschwinden (bei näheren Fragen oder Bedenken kannst Du Dich auch gerne an uns wenden).
- Die Trainingstage führst Du wie folgt aus.
- Also z.B.:
  - Montag: Push 1
  - Dienstag: Pull 1
  - Mittwoch: Beine 1
  - Donnerstag: Push 2
  - Freitag: Pull 2
  - Samstag: Beine 2
  - Sonntag: Pause