

Bodytoron.de

Trainingsplan - Rücken - Bauch

			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
			KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	
Rücken	Klimmzüge mit weitem Griff (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Rudern mit Kurzhantel horizontal (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
	Rumpfaufrichten (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							
unterer Rücken	Oberkörperheben auf dem Gerät	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
Bauch	Knieheben an der Stange (25-30WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Bauchpresse am hohen Seilzug (25-30WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					

* Vorher ein Aufwärmsetz ca. 20-25 WH und anschließend dehnen