



Der Push/Pull Plan

Etwas ganz anderes zur Abwechslung

3 x pro Woche
 Dauer ca. 50 Minuten
 9 Wiederholungen
 3 Sätze

Trainingseinheit Nr.1

Beine

	Gewicht	Wiederholungen
Kniebeugen		

Brust

	Gewicht	Wiederholungen
Bankdrücken gerade		
Schrägbankdrücken		

Schulter

	Gewicht	Wiederholungen
Frontheben		
Seitheben vorgebeugt		

Trizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Überkopf einarmig		
Bankdips		

Trainingseinheit Nr.2

Rücken

	Gewicht	Wiederholungen
Klimmzug breit		
Klimmzug eng		
Rudern beidarmig		

Bizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Kurzhandelcurls		
Konzentrationscurls		

Wadenheben		
------------	--	--

Bauch	3x20 Wiederholungen Crunches	
-------	------------------------------	--

