

Woche 1+2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Brust: 8-10 Sätze	Pause	Armtraining 2	Pause	Rücken: 8-10 Sätze
Armtraining 1		Beine: 8-10 Sätze		Armtraining 3

Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Brust: 10-12 Sätze	Rücken: 10-12 Sätze	Pause	Armtraining 4	Beine: 10-12 Sätze
	Schultern: 8-10 Sätze			

Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Brust: 10-12 Sätze	Rücken: 10-12 Sätze	Armtraining 5	Pause	Beine: 10-12 Sätze	Armtraining 6
	Schultern: 8-10 Sätze				

Armtraining 1		
Übung	Sätze	WH
Dips	2	8-10
French Press mit Kurzhantel	2	8-10
Schrägbank-Kurzhantelcurls	2	8-10
Konzentrationscurls am Kabel	2	8-10

Armtraining 3		
Übung	Sätze	WH
Bankdrücken mit reversem Griff	2	8-10
Enggefasstes Bankdrücken	2	8-10
Scottcurls	2	8-10
Stehende Kabelcurls	2	8-10

Armtraining 5		
Übung	Sätze	WH
Einarmiges Trizepsdrücken mit reversem Griff	3	10-12
Enggefasstes Bankdrücken	3	6-8 *4
Scottcurls mit der SZ-Hantel	3	6-8
Kurzhantelcurls (abnehmende Sätze)	4	8-12

Armtraining 2		
Übung	Sätze	WH
Langhantelcurls	3	8-10
Kurzhantel-Hammercurls	2	8-10
Liegendes Trizepsstrecken	3	8-10
Trizepsdrücken mit gerader Stange	2	8-10

Armtraining 4		
Übung	Sätze	WH
Enggefasstes Bankdrücken (Multipresse)	3	4-6 *1
Trizepsdrücken	3	4-6 *2
Sitzende Langhantelcurls	3	4-6 *3
Kurzhantel-Scottcurls	3	4-6 *5

Armtraining 6		
Übung	Sätze	WH
Konzentrationscurls am Kabel	3	10-12
Stehende Langhantelcurls	3	6-8 *4
Enggefasstes Kurzhantel-Bankdrücken	3	6-8
Trizepsdrücken am Seil	3	8-12 *6

*1: 2 Sätze in der oberen Hälfte des Bewegungsumfangs. Der dritte Satz mit ganzen Wiederholungen.

*2: 3 Sätze mit negativen Wiederholungen (Partner hilft im positivem Teil). Den 4'ten Satz mit reduziertem Gewicht, vollständig allein und so viele WH wie möglich.

*3: Eine Hantel mit 5-10 kg mehr beladen, als bei normalen Langhantelcurls und 4-6 Wiederholungen. Auf Flachbank sitzend die LH auf die Oberschenkel legen und dann mit schulterbreitem Untergriff zu den Schultern curlen.

*4: Nach dem letzten Satz das Gewicht um 30% reduzieren und bis zum Muskelversagen gehen.

*5: Nach jedem Satz um 2,5-5 kg reduzieren und keine Pause machen.

*6: Einen Satz ausführen, Gewicht reduzieren und bis zum Muskelversagen gehen, dann Gewicht reduzieren und erneut bis zum Muskelversagen gehen.