



Trainingsplan

Woche: 8+9+10



Übung: Klimmzüge mit umgekehrtem Griff

Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	so viele du schaffst	-	90
2	so viele du schaffst	-	90
3	so viele du schaffst	-	90
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: Langhantel Rudern vorgebeugt

Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	12-15		90
2	10-12		90
3	8-12		90
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: Kabelrudern im Sitzen

Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	12-15		90
2	10-12		90
3	8-10		90
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: Kurzhantel Schulterheben



Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	15-20		90
2	12-15		90
3	10-12		90
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: SZ Hantel Curls

Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	12-15		90
2	10-12		90
3	8-10		90
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: Kurzhantel Curls eingedreht

Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	10-12		90
2	8-10		90
3	-	-	-
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: Knie anheben

Satz	WDH	Gewicht	Pause (sec.)
1	20	-	60
2	20	-	60
3	20	-	60
4	-	-	-
5	-	-	-

Übung: Planke

Satz	sec.	Gewicht	Pause (sec.)
1	30	-	60
2	30	-	60



3	30	-	60
4	-	-	-
5	-	-	-



Abgerechnet wird am Strand

Viel Erfolg !

Dein Julian Zietlow