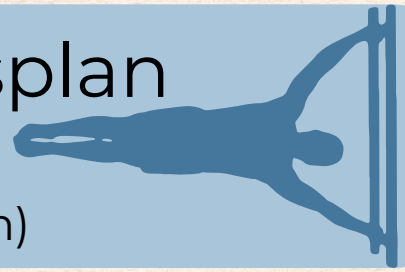


Upper/Lower Trainingsplan

Woche: 1-4

Level: Building Power (Fortgeschritten)



Beschreibung

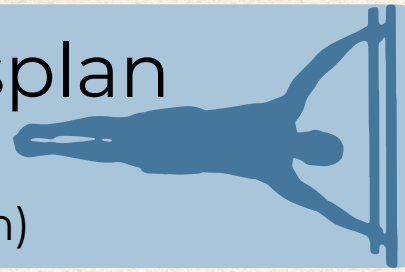
- Equipment: Klimmzugstange, Resistenzbänder und Dipbarren
- 4 Trainingseinheiten pro Woche (2 Mal Oberkörper/2 Mal Unterkörper) mit mindestens 1 Tag Pause zwischen jedem Trainingstag
- Vor jedem Workout 5-10 Minuten lockeres Warm up
- 2 Sätze Pro Übung bis zum Muskelversagen
- 3 Minuten Pause nach jedem Satz, um mit voller Energie weiterzumachen
- Bei jedem Workout mindestens 1 Wiederholung mehr als beim vorherigen Workout (beim 1.Satz jeder Übung)
- Oberkörper Workout

Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Liegestütze	Mit Resistenzband	2	5-12	
Klimmzüge	Mit Resistenzband	2	5-12	
Pike Liegestützposition	Eigenes Körpergewicht	2	6-30 Sekunden	
Rudern	Mit Resistenzband	2	5-12	
Beine heben (angewinkelt)	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	

Upper/Lower Trainingsplan

Woche: 1-4

Level: Building Power (Fortgeschritten)



Beschreibung

- Equipment: Erhöhung
- 4 Trainingseinheiten pro Woche (2 Mal Oberkörper/2 Mal Unterkörper) mit mindestens 1 Tag Pause zwischen jedem Trainingstag
- Vor jedem Workout 5-10 Minuten lockeres Warm up
- 2 Sätze Pro Übung bis zum Muskelversagen
- 3 Minuten Pause nach jedem Satz, um mit voller Energie weiterzumachen
- Bei jedem Workout mindestens 1 Wiederholung mehr als beim vorherigen Workout (beim 1.Satz jeder Übung)
- Unterkörper Workout

Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Unterstützte Pistolknienbeugen	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Einbeinige Hipthrusts mit Erhöhung	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Box Aufstieg	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Einbeinige RDLs	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Einbeiniges Wadenheben	Eigenes Körpergewicht	2	8-20+	

By Jonasthenics