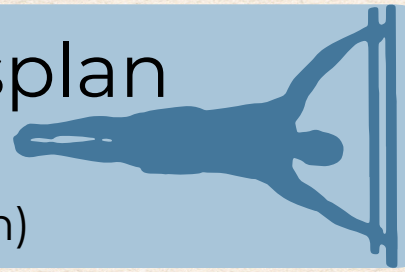


Upper/Lower Trainingsplan

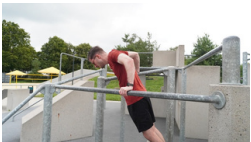
Woche: 9-12

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

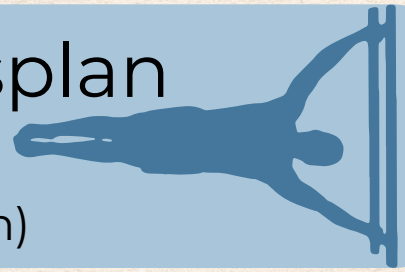
Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Dips	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Klimmzüge	Eigenes Körpergewicht	2	5-20+	
Pike Liegestütze	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Rudern	Eigenes Körpergewicht	2	5-20+	
Beine heben (angewinkelt bis zur Stange)	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	

By Jonasthenics

Upper/Lower Trainingsplan

Woche: 9-12

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
Pistolen Kniebeugen	Eigenes Körpergewicht	2	5-20+	
Einbeinige Hipthrusts mit Erhöhung	Eigenes Körpergewicht	2	5-20+	
Sissy Kniebeugen	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Einbeinige RDLs	Eigenes Körpergewicht	2	5-20+	
Einbeiniges Wadenheben	Eigenes Körpergewicht	2	8-20+	

By Jonasthenics