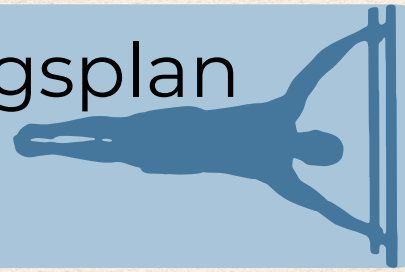


Push/Pull/Legs Trainingsplan

Woche: 9-12

Level: Full Control (Profi)



Beschreibung

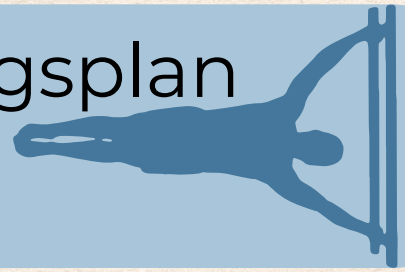
- Equipment: Klimmzugstange, Resistenzbänder, Dipbarren und Gewichtsweste
- 3-6 Trainingseinheiten pro Woche (1-2 Mal Push/1-2 Mal Pull/1-2 Mal Legs) mit mindestens 1 Tag Pause in der Woche
- Vor jedem Workout 5-10 Minuten lockeres Warm up
- 2 Sätze Pro Übung bis zum Muskelversagen
- 3 Minuten Pause nach jedem Satz, um mit voller Energie weiterzumachen
- Nach 1 Woche mindestens 1 Wiederholung mehr als in der vorherigen Wochen (beim 1.Satz jeder Übung)
- **Push Workout**

Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Dips	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	
Liegestütze	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	
Pike Liegestütze	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	
Tiger-Bend Liegestütze	Eigenes Körpergewicht	2	5-20+	
Plank	7,5kg Gewichtsweste	2	30-60 Sekunden	

Push/Pull/Legs Trainingsplan

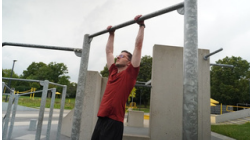
Woche: 9-12

Level: Full Control (Profi)



Beschreibung

- Equipment: Klimmzugstange, Resistenzbänder, Dipbarren und Gewichtsweste
- 3-6 Trainingseinheiten pro Woche (1-2 Mal Push/1-2 Mal Pull/1-2 Mal Legs) mit mindestens 1 Tag Pause in der Woche
- 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
- Nach 1 Woche mindestens 1 Wiederholung mehr als in der vorherigen Wochen (beim 1.Satz jeder Übung)
- **Pull Workout**

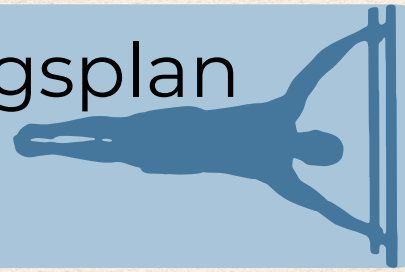
Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Klimmzüge	7,5kg Gewichtsweste	2	5-12	
Rudern	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	
Head Bangers	7,5kg Gewichtsweste	2	5-12	
Beine heben (bis zur Stange)	7,5kg Gewichtsweste	2	5-12	
Dead Hang	7,5kg Gewichtsweste	2	6-60 Sekunden	

By Jonasthenics

Push/Pull/Legs Trainingsplan

Woche: 9-12

Level: Full Control (Profi)



Beschreibung

- Equipment: Erhöhung
- 3-6 Trainingseinheiten pro Woche (1-2 Mal Push/1-2 Mal Pull/1-2 Mal Legs) mit mindestens 1 Tag Pause in der Woche
- 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
- Nach 1 Woche mindestens 1 Wiederholung mehr als in der vorherigen Wochen (beim 1.Satz jeder Übung)
- **Leg Workout**

Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Pistolen Kniebeugen	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	A person in a red shirt and black shorts is performing a pistol squat on a paved surface. They are in a single-leg stance, with the other leg tucked in front of them.
Einbeinige Hipthrusts mit Erhöhung	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	A person in a red shirt and black shorts is performing a one-legged hip thrust. They are lying on their back with one leg bent and the foot flat on the ground, pushing their hips up.
Sissy Kniebeugen	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	A person in a red shirt and black shorts is performing a sissy squat. They are in a single-leg stance, leaning forward with their hips back and feet flat on the ground.
Einbeinige RDLs	7,5kg Gewichtsweste	2	5-20+	A person in a red shirt and black shorts is performing a one-legged Romanian deadlift. They are in a single-leg stance, leaning forward with their hips back and feet flat on the ground.
Einbeiniges Wadenheben	7,5kg Gewichtsweste	2	8-20+	A person in a red shirt and black shorts is performing a one-legged calf raise. They are standing on a raised platform with one leg, pushing their hips up.

By Jonasthenics