

Be Yourself

Personal Training

Trainingsplan Doppelsplit-Programm

- Tag 1 Montags** : Beine, Rücken und Bizeps
Tag 2 Dienstags : Brust, Schultern , Bauch und Trizeps
Tag 3 Mittwochs : Pause
Tag 4 Donnerstags : Wie Tag 1
Tag 5 Freitags : Wie Tag 2

Übungen Tag 1: Beine, Rücken und Bizeps

Sätze Wiederholungen

Kurzhandel-Ausfallschritte	4	8-12
Beinbeugen	4	8-12
Kniebeugen	4	8-12
Langhandel-Rudern (vorgebeugt)	4	8-12
Latzug am Turm	4	8-12
Kurzhandel – Rudern (vorgebeugt)	4	8-12
Langhandel-Curls	4	8-12
Bizeps KH- Hammer-Curls	4	8-12

Übungen Tag 2: Brust, Schultern, Bauch und Trizeps Sätze Wiederholungen

Bankdrücken mit Langhandel	4	8-12
Kurzhandel-Bankdrücken auf der Schrägbank	4	8-12
French Press mit SZ-Stange (liegend)	4	8-12
Trizepsdrücken am Kabelzug	4	8-12
Arnold-Press, sitzend	4	8-12
Kabelziehen über Kreuz	4	8-12
Liegestütze	4	8-12
Sit up's auf der Matte	4	15-25

