



OBERKÖRPER A - FORTGESCHRITTEN

~80-90 Min • ~26 Arbeitssätze • Brust / Schultern / Trizeps / Core



Name: _____ Alter: _____ Ziel: **Kraft & Muskelaufbau** Level: **Fortgeschritten (1-2 Jahre Training)** Frequenz: **4x / Woche (Oberkörper/Unterkörper)**

WOCHE 1

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 2

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 3

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 4

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

				WOCHE 1				WOCHE 2				WOCHE 3				WOCHE 4			
#	Übung	Sätze	Wdh Ziel	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3
1	Bankdrücken Langhantel	4	6-8																
2	Schrägbankdrücken Kurzhantel	3	8-10																
3	Schulterdrücken Langhantel	3	8-10																
4	Dips mit Zusatzgewicht	3	8-12																
5	Seitheben Kabelzug	3	12-15																
6	Trizepsdrücken Kabelzug	3	10-12																
7	Trizeps überkopf Kurzhantel	2	10-12																
8	Bauchpresse Maschine	3	12-15																

WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

WOCHE 1

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 2

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 3

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 4

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____





UNTERKÖRPER A - FORTGESCHRITTEN

~80-90 Min • ~26 Arbeitssätze • Quadrizeps / Beinbeuger / Waden / Core



Name: _____ Alter: _____ Ziel: **Kraft & Muskelaufbau** Level: **Fortgeschritten (1-2 Jahre Training)** Frequenz: **4x / Woche (Oberkörper/Unterkörper)**

WOCHE 1

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 2

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 3

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 4

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

				WOCHE 1				WOCHE 2				WOCHE 3				WOCHE 4			
#	Übung	Sätze	Wdh Ziel	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3
1	Kniebeuge Langhantel	4	6-8																
2	Rumän. Kreuzheben Langhantel	3	8-10																
3	Beinpresse 45 Grad	3	10-12																
4	Ausfallschritte Kurzhantel	3	10-12																
5	Beinstrecker Maschine	3	12-15																
6	Adduktorenmaschine	3	12-15																
7	Wadenheben stehend	4	12-15																
8	Kabelzug Crunch	3	15-20																

WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

WOCHE 1

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 2

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 3

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 4

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____





OBERKÖRPER B - FORTGESCHRITTEN

~80-90 Min • ~27 Arbeitssätze • Rücken / Bizeps / Unterarme



Name: _____ Alter: _____ Ziel: **Kraft & Muskelaufbau** Level: **Fortgeschritten (1-2 Jahre Training)** Frequenz: **4x / Woche (Oberkörper/Unterkörper)**

WOCHE 1

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 2

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 3

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 4

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

				WOCHE 1				WOCHE 2				WOCHE 3				WOCHE 4			
#	Übung	Sätze	Wdh Ziel	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3
1	Klimmzüge mit Zusatzgewicht	4	6-10																
2	Rudern Langhantel vorgebeugt	4	8-10																
3	Latzugmaschine eng	3	10-12																
4	Face Pulls Kabelzug	3	15-20																
5	Butterfly Reverse Maschine	3	12-15																
6	Bizepscurls Langhantel	3	8-10																
7	Hammercurls Kurzhantel	3	10-12																
8	Unterarmcurls Kurzhantel	2	12-15																

WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

WOCHE 1

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 2

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 3

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 4

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____





UNTERKÖRPER B - FORTGESCHRITTEN

~80-90 Min • ~26 Arbeitssätze • Posterior Chain / Gesäß / Waden / Core



Name: _____ Alter: _____ Ziel: **Kraft & Muskelaufbau** Level: **Fortgeschritten (1-2 Jahre Training)** Frequenz: **4x / Woche (Oberkörper/Unterkörper)**

WOCHE 1

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 2

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 3

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 4

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

				WOCHE 1				WOCHE 2				WOCHE 3				WOCHE 4			
#	Übung	Sätze	Wdh Ziel	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3
1	Kreuzheben Langhantel	4	5-8																
2	Hip Thrust Langhantel	4	8-10																
3	Bulgarian Split Squat Kurzhantel	3	10-12																
4	Beinbeuger sitzend Maschine	3	10-12																
5	Abduktionsmaschine	3	12-15																
6	Rückenstrecker 45 Grad	3	12-15																
7	Wadenheben sitzend	4	12-15																
8	Bauchpresse Maschine	3	15-20																

WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

WOCHE 1

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 2

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 3

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

WOCHE 4

Steigerung: _____ Befinden/Notizen: _____

