

Trainingsplan 5x5, 3x8 und Fatburn (A: Tag 1-3)

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Pause	Tag 4	Tag 5	Tag 6

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wdh
1	Brust, Trizeps	Bankdrücken	5	5
	Trizeps	Trizeps Pushups	5	5
	Brust	Butterfly am Kabelzug	3	8
	Brust,Trizeps,Schul.	Dips	3	8
	Bauch	Crunches	3	20
2	Lat/Bizeps	(dualer) Latzug	5	5
	u. Rücken, Beine	Kreuzheben	5	5
	Bizeps	Bizepscurls SZ-Hantel	5	5
	Schulter	KH-Schulterheben (front)	3	8
	Lat/Trapezmusk.	Enger Ruderzug	3	8
	Nacken	Nackenheben	3	8
3	Beine	Kniebeugen (Squats)	5	5
	Waden	Wadenheben	5	5
	Oberschenkel	Beinstrecker	3	8
	Gesäßmuskel	Abduktion	3	8
	Beine	Ausfallschritte	3	8
	Bauch	Seitliche Crunches	3	20
	Fatburn/Cardio	Übung nach Wahl	1	30 min

Trainingserfahrung: ab 3 bis 6 Monaten

Aufwärmung: 5 Minuten

Pause zwischen den Sätzen: 1 - 3 Minuten - Je nach Intensität

Max. Dauer: 60-90 Minuten (Abhängig von Cardio)

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Pause	Tag 4	Tag 5	Tag 6

Tabelle HIER ausfüllen, dann über Kopieren->ALS BILD kopieren und im Trainings skalieren. Danach hier auf dieser Seite alles was beschrieben ist markieren (inkl. Spalten löschen-> ganze Spalten den ganzen inhalt löschen, damit excel beim PD erstellt. Um als PDF zu speichern einfach unter Speicher unter, dann den Dateity

plan einfügen, dann
Der Tabelle) und über
F speichern nur eine Seite
p PDF auswählen.