

Trainingsplan 5x5, 3x8 und Fatburn (B: Tag 4-6)

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
4	Brust, Trizeps	Bankdrücken (negativ)	5	5
	Brust, Trizeps	Bankdrücken (positiv)	5	5
	Trizeps	Trizeps-Pushups	3	8
	Brust,Trizeps,Schul.	Dips	3	8
	Bauch	Beinheben (liegend oder hängend)	3	20
5	Lat/Bizeps	(dualer) Latzug	5	5
	Lat/Trapezmusk.	Langhantelrudern	5	5
	Bizeps	Bizepscurls SZ-Hantel	5	5
	Schulter	KH-Schulterdrücken	3	8
	u. Rücken	Rückenstrecker	3	15
	Nacken	Nackenheben	3	8
6	Beine	Kniebeugen (Squats)	5	5
	Waden	Wadenheben	5	5
	Oberschenkel	Beinstrecker reverse	3	8
	Bauch	Crunches	3	20
	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)