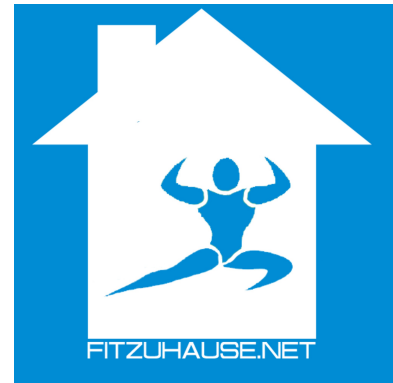


Muskelaufbau Trainingsplan für Fortgeschrittene

- Min 3 bis 6 Monate Erfahrung im Krafttraining
- Ganzkörpertraining
- 3 mal pro Woche (1. Tag: Einheit A; 2. Tag Einheit B; 3. Tag Einheit C)



Einheit A

Übung	Sätze	Wdh
Kniebeuge (mit Gewicht)	4	8
Rumänisches Kreuzheben	4	10
Liegestütz (weit)	3	8
Klimmzug (weit)	3	8
Liegestütz (eng)	3	12
Rudern (weit)	4	8
Schulterdrücken (Hantel, Band oder Handstand)	3	10
Bauch und Rumpf		

Einheit B

Übung	Sätze	Wdh
Ausfallschritte (mit Gewicht)	3	10
Liegestütz (weit)	3	10
Klimmzug (eng)	3	10
Liegestütz (kreativ)	2	15
Rudern (eng)	3	10
Box jumps (alternativ Kniebeuge mit springen)	2	20
vorgebeutes Seitheben	2	15
Bauch und Rumpf		

Einheit C

Übung	Sätze	Wdh
Ausfallschritte (springen TRX)	2	15 -20
Liegestütz (weit)	3	10
Klimmzug (weit)	3	10
Trizeps-drücken (Terraband)	2	15
Rudern (weit)	3	10
Seitheben	2	15
Bauch und Rumpf		