

# ***Muskelaufbau Trainingsplan***

## ***Fortgeschrittene***



FITZUHAUSE

### Einheit A

<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>
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

<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>
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

<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>
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		