

Muskelaufbau Trainingsplan fortgeschrittene Anfänger



FITZUHAUSE

Einheit A

Übung	Sätze	Wdh
Ausfallschritte (Hantel, Rucksack oder Springen)	4	10
Liegestütz (weit)	4	8
Klimmzüge (weit)	3	8
Rudern weit (TRX oder Stange)	4	8
Plank	2	max

Einheit B

Übung	Sätze	Wdh
Kniebeuge (Hantel, Rucksack oder Springen)	4	10
Liegestütz (eng)	4	10

Klimmzüge (eng)	3	10
Rudern eng (TRX oder Stange)	4	10
Beinheben und Superman im Wechsel	2	max

Einheit C

Übung	Sätze	Wdh
Ausfallschritte (Hantel, Rucksack oder Springen)	3	12
Liegestütz (weit)	4	12
Klimmzüge (weit)	3	10
Rudern weit (TRX oder Stange)	3	12
Crunches	2	max