

Offseason-Training

| Wochentag | Muskel | Übung | Sätze | WH |
|---------------|-----------|--|--------------------------------------|--|
| 1.Tag | Brust | Schrägbank LH Schrägbank KH Flachbank KH Schrägbank fliegende KH Cablecross Überzüge | 4 3 3 3 3 4-5 | 4-10 8-10 8-10 8-12 12-20 8-15 |
| | Arme | LH Curl Dips Scottcurl LH KH strecken Überkopf Kabelstrecken Hamercurls | 4 4 4 4 4 4 | 6-16 mind.8 8-15 8-12 8-12 6-16 |
| | Unterarme | Unterarmcurls LH Reverse Unterarmcurls LH Reverse SZ-curls | 4 4 4 | 10-20 10-20 6-8 |
| 2. Tag | Beine | Frontkniebeugen Kniebeugen KH-Beincurls schräg KH-Beincurls flach Sissy- Kniebeugen Kreuzheben gestreckte Beine Ausfallschritte gehend | 4-6 4 5-10 5 4 4 4 | 4-16 6-10 8-20 mind.8 mind.8 4-20 8-20 |
| | Waden | Stehend Sitzend Donkey | 5 4 4 | 8-20 8-20 8-20 |
| 3.Tag | Rücken | Latziehen mit Untergriff Supersatz mit Überzügen KH-Rudern LH-Rudern T-Bar Kreuzheben Latziehen zum Nacken | 3 3 3 3 4 3 | 10-15 8-12 8-15 8-12 2-10 8-12 |
| | Schultern | KH-Drücken Seitheben Hintere Schulter KH Aufrechtes Rudern weit | 4 4 4 4 | 8-15 8-15 8-15 8-10 |
| | Trapez | Shrugs KH | 4 | 10-20 |

Häufiger Einsatz von Supersätzen, Dropsätzen, Pausensätzen, Intensivwiederholungen usw. Mindestens die letzten zwei Sätze jeder Übung werden so beendet. Pausentage werden nach Bedarf eingeworfen. Meistens wir jedoch alles 2mal pro Woche trainiert. Der Plan ist natürlich nur ein Beispiel. Kein Training ist wie das vorherige.