

Trainings-Plan von ALL STARS Athlet Peter Baers

Beine 1:

Kniebeuge (schwer, mit Ablegen)	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Beinstrecken	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Beinbeugen sitzend	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Beinpresse enge Fußstellung (45° leicht)	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Wadenheben sitzend	1 x 40-50 Wdh. PITT-Hardcore
Beliebige Bauchübung	1 x 30-40 Wdh. PITT-Force / -Hardcore

Pull 1:

Klimmzüge im Untergriff mit Zusatzgewicht	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Rudermaschine Dual (NPG)	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force Alternierend
Nackenheben an der Multipresse	1 x 25-30 Wdh. PITT-Force
Wadenheben an der Beinpresse	1 x 50-60 Wdh. PITT-Force Alternierend
Überzugmaschine <i>direkt im Anschluss</i>	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Latziehen zur Brust weiter Griff	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Maschine f. hintere Schulter <i>direkt im Anschluss</i>	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Rudermaschine	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Beliebige Bauchübung	1 x 30-40 Wdh. PITT-Force / -Hardcore
Konzentrationscurls <i>direkt im Anschluss</i>	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force Alternierend
KH-Curls / Hammer-Curls stehend	1 x 10-12 Wdh. PITT-Force Alternierend

Push 1:

KH-Schrägbankdrücken ins Positive	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Butterfly Maschine	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Wadenheben stehend	1 x 40-50 Wdh. PITT-Force
Frontdrücken Schultermaschine	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Seitheben seitlich schräg angelehnt	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
French Press ODER	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Trizepsstrecken am Kabel	
PUMPSATZ Schrägbankdrücken LH	1 x 15-20 Wdh. PITT-Hardcore
Beliebige Bauchübung	1 x 30-40 Wdh. PITT-Force / -Hardcore
PUMPSATZ KH-Seitheben stehend	1 x 25-30 Wdh. PITT-Force

Beine 2:

Beinpresse (schwer)	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Beinstrecken	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Beinbeugen stehend einbeinig	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Kniebeuge (leicht, ohne Ablegen)	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Wadenheben sitzend	1 x 40-50 Wdh. PITT-Hardcore
Beliebige Bauchübung	1 x 30-40 Wdh. PITT-Force / -Hardcore

Pull 2:

Latzugmaschine Dual	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force Alternierend
Gestrecktes Kreuzheben (erhöhte Ablage)	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Rudermaschine enger Griff	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Wadenheben an der Beinpresse	1 x 50-60 Wdh. PITT-Force Alternierend
Überzüge am Seil (Preachers)	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
<i>direkt im Anschluss</i>	
Latziehen zur Brust im Untergriff	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Maschine f. hintere Schulter	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force Alternierend
PUMPSATZ Einarmiges KH-Rudern	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Beliebige Bauchübung	1 x 30-40 Wdh. PITT-Force / -Hardcore
Konzentrationscurls	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force Alternierend
<i>direkt im Anschluss</i>	
KH-Curls / Hammer-Curls stehend	1 x 10-12 Wdh. PITT-Force Alternierend

Push 2:

Dips mit Zusatzgewicht	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
KH-Schrägbankdrücken ins Positive	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Seitheben am Kabel einseitig	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Butterflymaschine	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Trizepsmaschine / -strecken am Kabel	1 x 15-20 Wdh. PITT-Force
Wadenheben stehend	1 x 40-50 Wdh. PITT-Force
PUMPSATZ Frontdrücken Schultermasch.	1 x 20-25 Wdh. PITT-Force
Beliebige Bauchübung	1 x 30-40 Wdh. PITT-Force / -Hardcore
PUMPSATZ KH-Seitheben	1 x 25-30 Wdh. PITT-Force