

Trainingsplan von ALL STARS Athlet Marco Kirsebauer

Tag	Übung	Sätze	Wiederholung
Montag: Brust	LH-Bankdrücken KH-Schrägbankdrücken KH-Fliegende Kabelziehen Überzüge	4-5 3 3 3 2	8-10 8-10 10-12 10-12 15
Bizeps	KH-Sitzend Einarmig an der Maschine SZ Stange am Kabelbaum	4-5 3 2	8-10 8-10 10-12
	Laufband 30 Minuten		
Dienstag: Beine	Beinstrecker Beinpresse Kniebeuge Hackenschmidt Ausfallschritte	6-7 4 3 3 2	10 10 10 8-10 20
	Laufband 30 Minuten		
Mittwoch: Waden	Waden heben stehend Waden heben sitzend	2 2	30 30
	Stepper 30 Minuten		
Donnerstag: Rücken	Pull-Over an der Maschine Latziehen zur Brust Einarmiges rudern an der Maschine T-Bar Ruder Hyperextension	4-5 3 3 3 2	10-12 8-10 8-10 8-10 10-15
	Laufband 30 Minuten		
Freitag: Schultern	Multipresse Schulterdrücken Seitheben Frontheben Butterfly Reverse	4 3 3 2	8-10 10 10 10
Trizeps	Bankdrücken mit engen Griff Trizeps drücken am Kabelbaum Über kopf Kabelziehen	4 3 3	8-10 8-10 10
Bauch	Dips an der Maschine Crunches liegend Beinheben hängend Crunches an der Maschine	2 3 3 3	10 12-15 12-15 12-15
	Crosstrainer 30 Minuten		
Samstag: Beinbizeps	Beinbeuger Kniebeuge an der Multipresse Kreuzheben mit gestreckten	4-5 3-4 3	8-10 8-10 10-12
Beine	Ausfallschritte	3	10
Waden	Waden heben stehend Waden heben sitzend	4 4	12-15 12-15
	Posing 30 Minuten		
Sonntag:	Ruhetag		