

## Woche 1

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge

5 x 4

2 Min

Bankdrücken

4 x 4

2 Min

#### **Strength**

Ausfallschritte mit Kurzhanteln

3 x 8 pro Seite

2 Min

Klimmzug (Obergriff)

3 x Max

2 Min

#### **Hypertrophy**

Curls SZ-Stange (eng, weit, OG)

3 x 10

1 Min

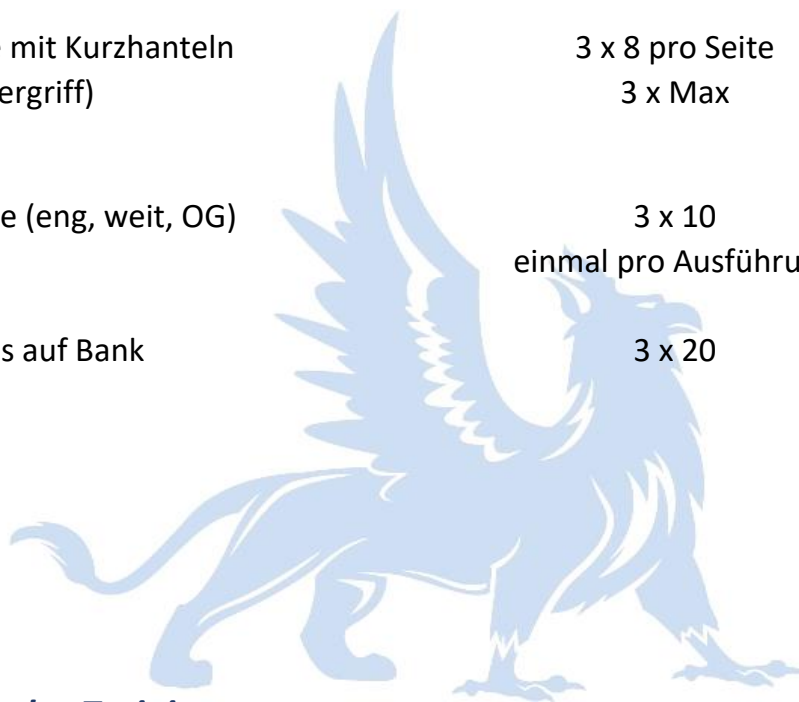
einmal pro Ausführung

#### **Rumpf**

negative Situps auf Bank

3 x 20

2 Min



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 1

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### *Dynamisches Aufwärmen*

ca. 15 Min

#### *Power*

Kreuzheben	5 x 4	2 Min
Push-Press	4 x 4	2 Min

#### *Strength*

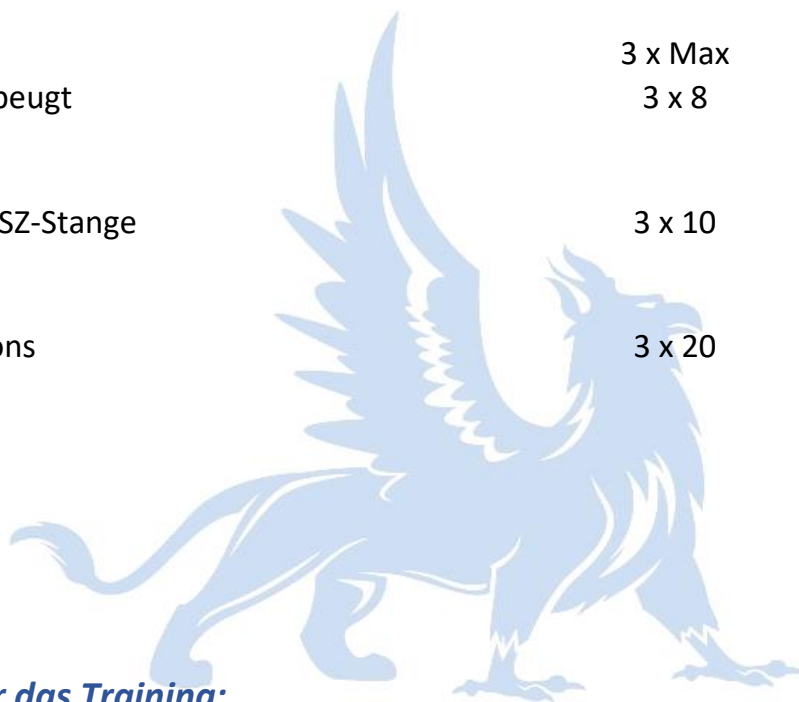
Dips	3 x Max	2 Min
Rudern vorgebeugt	3 x 8	2 Min

#### *Hypertrophy*

Überzüge mit SZ-Stange	3 x 10	1 Min
------------------------	--------	-------

#### *Rumpf*

Hyperextensions	3 x 20	2 Min
-----------------	--------	-------



#### *Hinweise für das Training:*

#### *Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!*

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 2

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	4 x 6	2 Min
Bankdrücken	5 x 4	2 Min

#### **Strength**

Ausfallschritte mit Kurzhanteln - Klimmzug (Obergriff)	3 x 9 pro Seite 2 x Max	2 Min 2 Min
---	----------------------------	----------------

#### **Hypertrophy**

Curls SZ-Stange (eng, weit, OG)	3 x 12 einmal pro Ausführung	1 Min
---------------------------------	---------------------------------	-------

#### **Rumpf**

negative Situps auf Bank	3 x 25	2 Min
--------------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 2

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	4 x 6	2 Min
Push-Press	5 x 4	2 Min

#### Strength

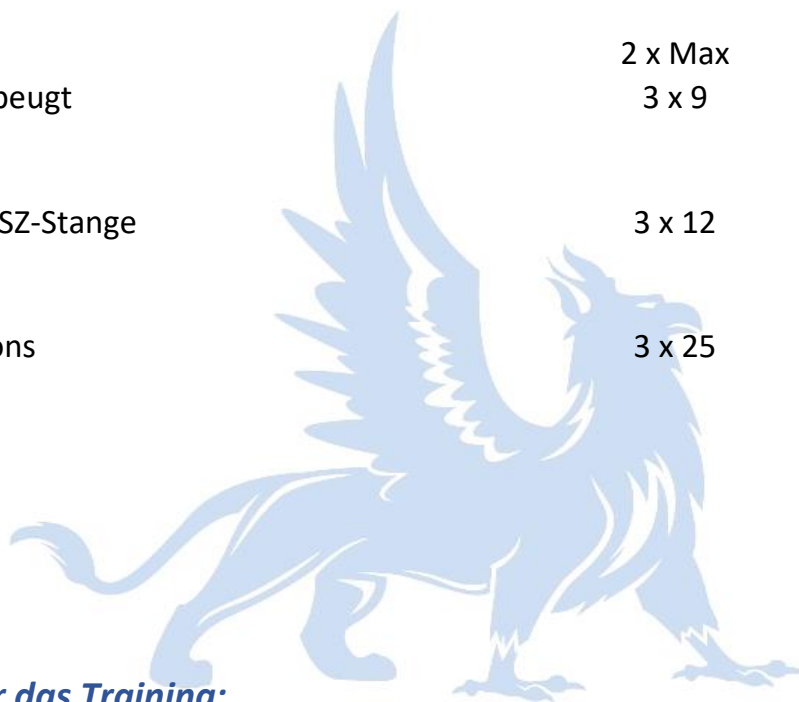
Dips	2 x Max	2 Min
Rudern vorgebeugt	3 x 9	2 Min

#### Hypertrophy

Überzüge mit SZ-Stange	3 x 12	1 Min
------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Hyperextensions	3 x 25	2 Min
-----------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 3

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	5 x 5	2 Min
Bankdrücken	4 x 6	2 Min

#### **Strength**

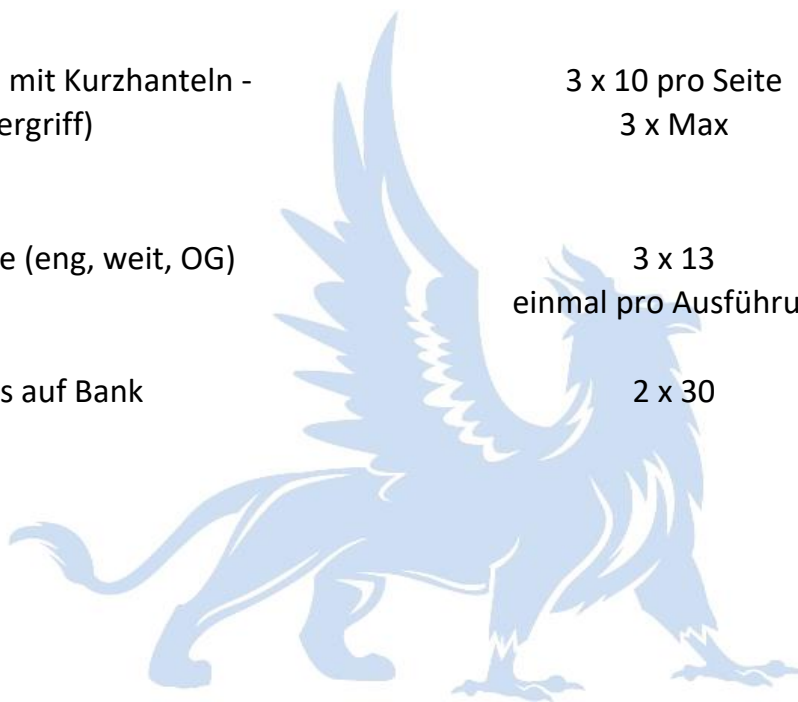
Ausfallschritte mit Kurzhanteln - Klimmzug (Obergriff)	3 x 10 pro Seite 3 x Max	2 Min 2 Min
---	-----------------------------	----------------

#### **Hypertrophy**

Curls SZ-Stange (eng, weit, OG)	3 x 13 einmal pro Ausführung	1 Min
---------------------------------	---------------------------------	-------

#### **Rumpf**

negative Situps auf Bank	2 x 30	2 Min
--------------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 3

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	5 x 5	2 Min
Push-Press	4 x 6	2 Min

#### Strength

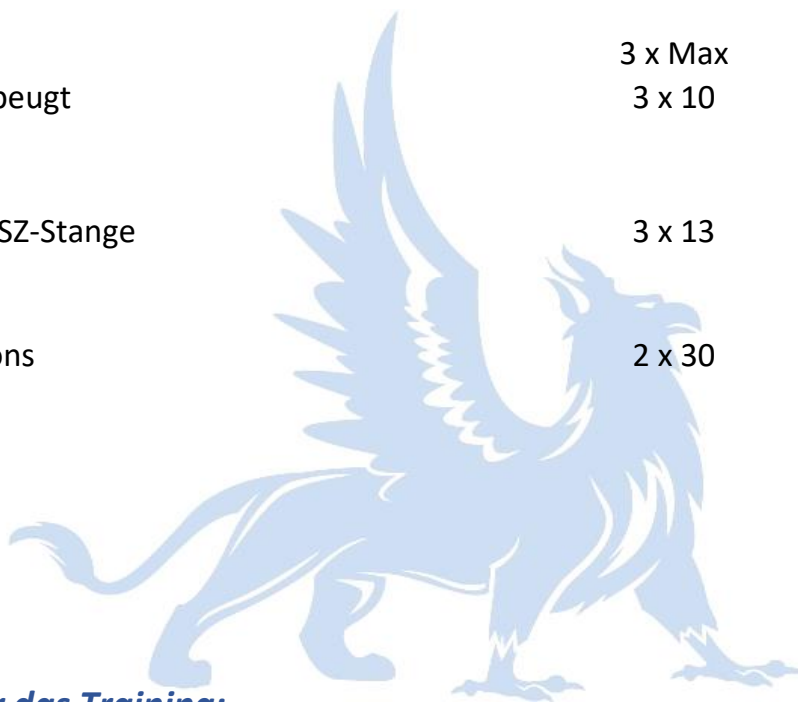
Dips	3 x Max	2 Min
Rudern vorgebeugt	3 x 10	2 Min

#### Hypertrophy

Überzüge mit SZ-Stange	3 x 13	1 Min
------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Hyperextensions	2 x 30	2 Min
-----------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 4

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Frontkniebeuge	4 x 5	2 Min
Bankdrücken	5 x 5	2 Min

#### Strength

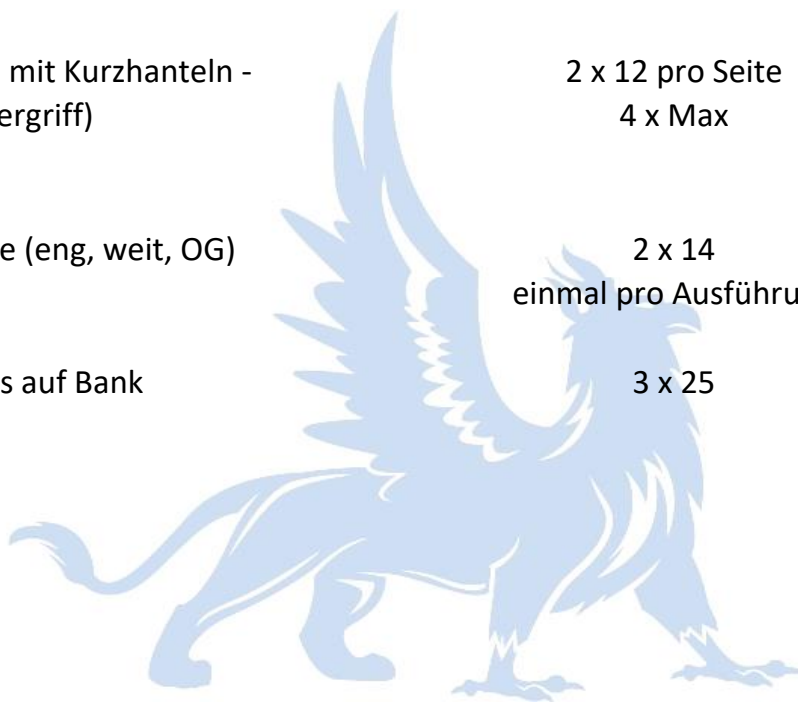
Ausfallschritte mit Kurzhanteln - Klimmzug (Obergriff)	2 x 12 pro Seite 4 x Max	2 Min 2 Min
---	-----------------------------	----------------

#### Hypertrophy

Curls SZ-Stange (eng, weit, OG)	2 x 14 einmal pro Ausführung	1 Min
---------------------------------	---------------------------------	-------

#### Rumpf

negative Situps auf Bank	3 x 25	2 Min
--------------------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskipped werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 4

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	4 x 5	2 Min
Push-Press	5 x 5	2 Min

#### Strength

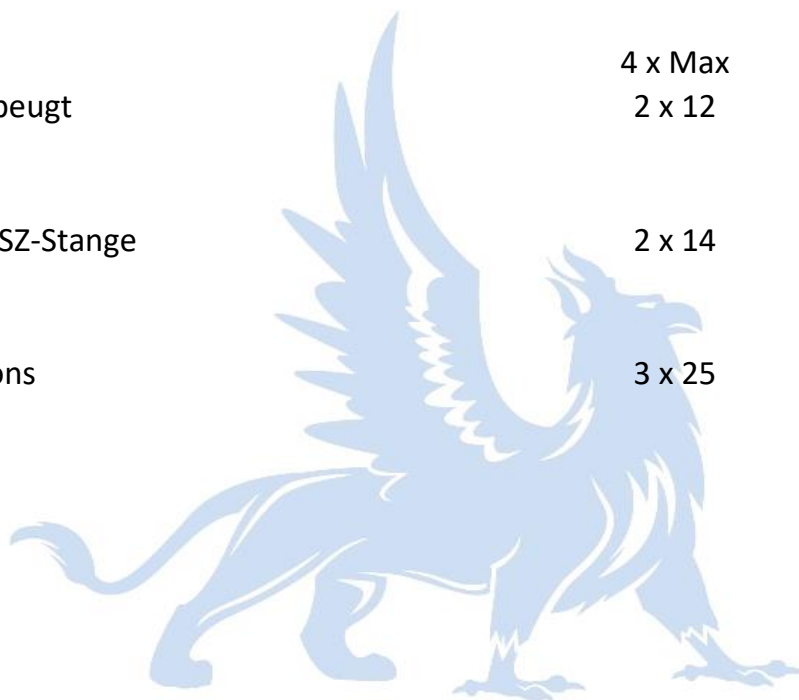
Dips	4 x Max	2 Min
Rudern vorgebeugt	2 x 12	2 Min

#### Hypertrophy

Überzüge mit SZ-Stange	2 x 14	1 Min
------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Hyperextensions	3 x 25	2 Min
-----------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskipped werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.



## Woche 5

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	5 x 4	2 Min
Bankdrücken	4 x 4	2 Min

#### **Strength**

erhöhte Ausfallschritte mit Kurzhanteln - Klimmzug (weiter OG)	3 x 8 pro Seite 3 x Max	2 Min 2 Min
---	----------------------------	----------------

#### **Hypertrophy**

Hammercurls mit Kurzhanteln	3 x 10	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Rudercrunches	3 x 20	2 Min
---------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 5

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	5 x 4	2 Min
Push-Press	4 x 4	2 Min

#### Strength

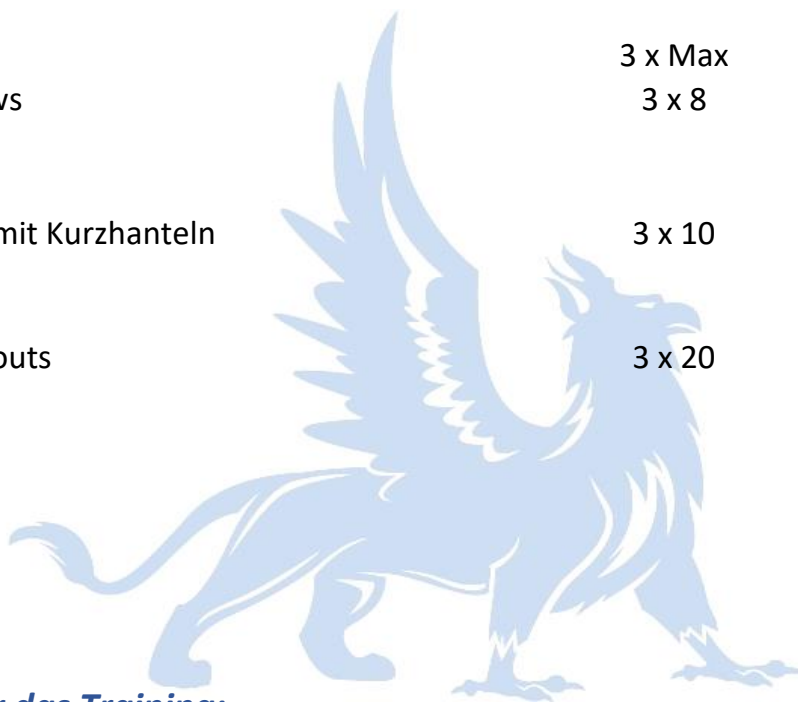
Dips	3 x Max	2 Min
Renegade Rows	3 x 8	2 Min

#### Hypertrophy

Bankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 10	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Planken Walkouts	3 x 20	2 Min
------------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 6

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Frontkniebeuge	4 x 6	2 Min
Bankdrücken	5 x 4	2 Min

#### Strength

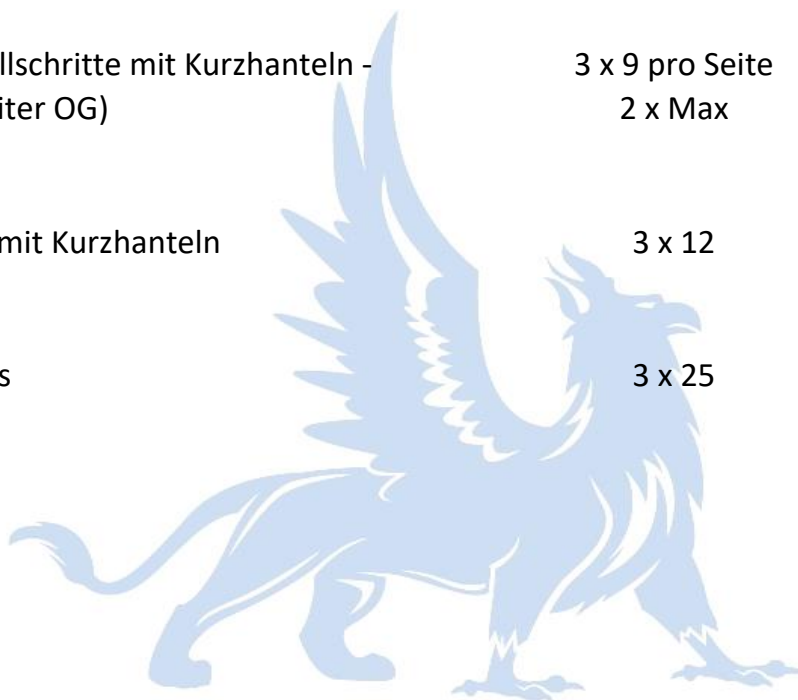
erhöhte Ausfallschritte mit Kurzhanteln -	3 x 9 pro Seite	2 Min
Klimmzug (weiter OG)	2 x Max	2 Min

#### Hypertrophy

Hammercurls mit Kurzhanteln	3 x 12	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Rudercrunches	3 x 25	2 Min
---------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskipped werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 6

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	4 x 6	2 Min
Push-Press	5 x 4	2 Min

#### Strength

Dips	2 x Max	2 Min
Renegade Rows	3 x 9	2 Min

#### Hypertrophy

Bankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 12	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Planken Walkouts	3 x 25	2 Min
------------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 7

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	5 x 5	2 Min
Bankdrücken	4 x 6	2 Min

#### **Strength**

erhöhte Ausfallschritte mit Kurzhanteln - Klimmzug (weiter OG)	3 x 10 pro Seite	2 Min
	3 x Max	2 Min

#### **Hypertrophy**

Hammercurls mit Kurzhanteln	3 x 13	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Rudercrunches	2 x 30	2 Min
---------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 7

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	5 x 5	2 Min
Push-Press	4 x 6	2 Min

#### Strength

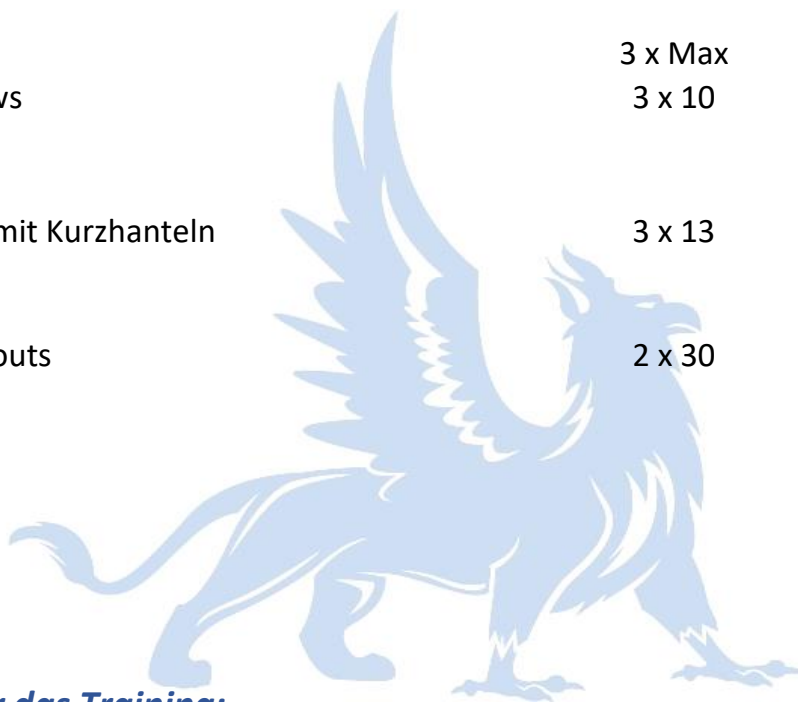
Dips	3 x Max	2 Min
Renegade Rows	3 x 10	2 Min

#### Hypertrophy

Bankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 13	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### Rumpf

Planken Walkouts	2 x 30	2 Min
------------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 8

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	4 x 5	2 Min
Bankdrücken	5 x 5	2 Min

#### **Strength**

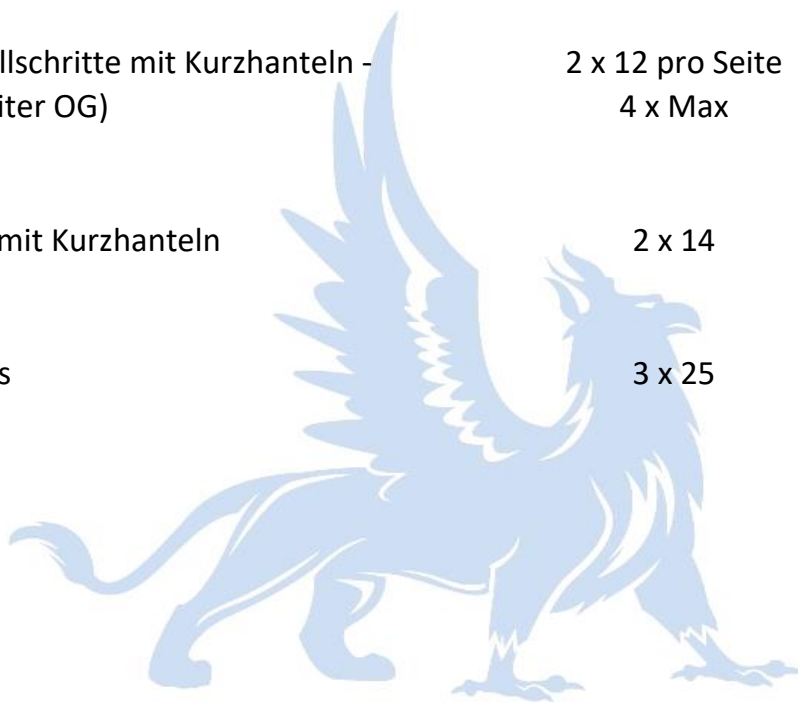
erhöhte Ausfallschritte mit Kurzhanteln -	2 x 12 pro Seite	2 Min
Klimmzug (weiter OG)	4 x Max	2 Min

#### **Hypertrophy**

Hammercurls mit Kurzhanteln	2 x 14	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Rudercrunches	3 x 25	2 Min
---------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 8

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Kreuzheben	4 x 5	2 Min
Push-Press	5 x 5	2 Min

#### **Strength**

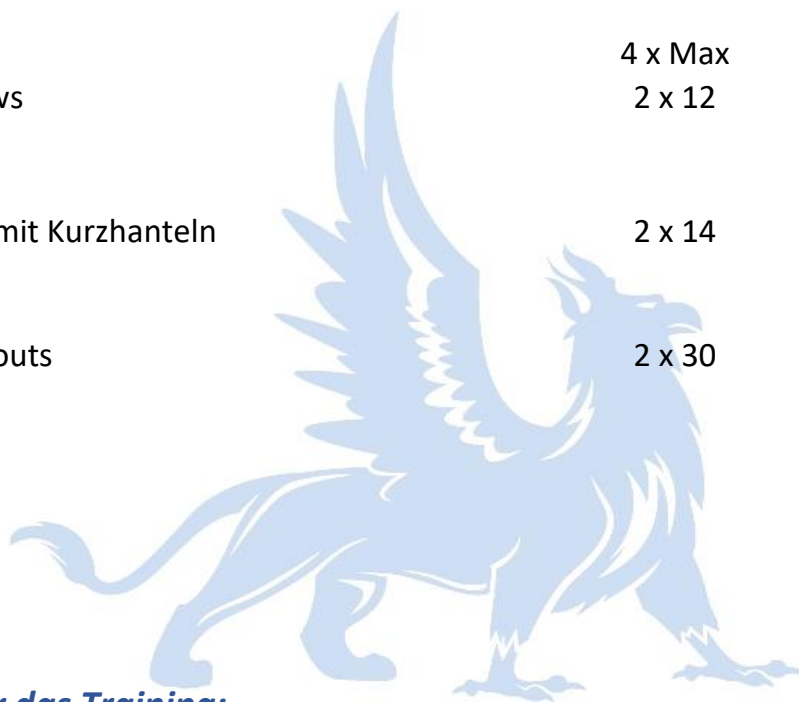
Dips	4 x Max	2 Min
Renegade Rows	2 x 12	2 Min

#### **Hypertrophy**

Bankdrücken mit Kurzhanteln	2 x 14	1 Min
-----------------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Planken Walkouts	2 x 30	2 Min
------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.



## Woche 9

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	5 x 4	2 Min
Bankdrücken	4 x 4	2 Min

#### **Strength**

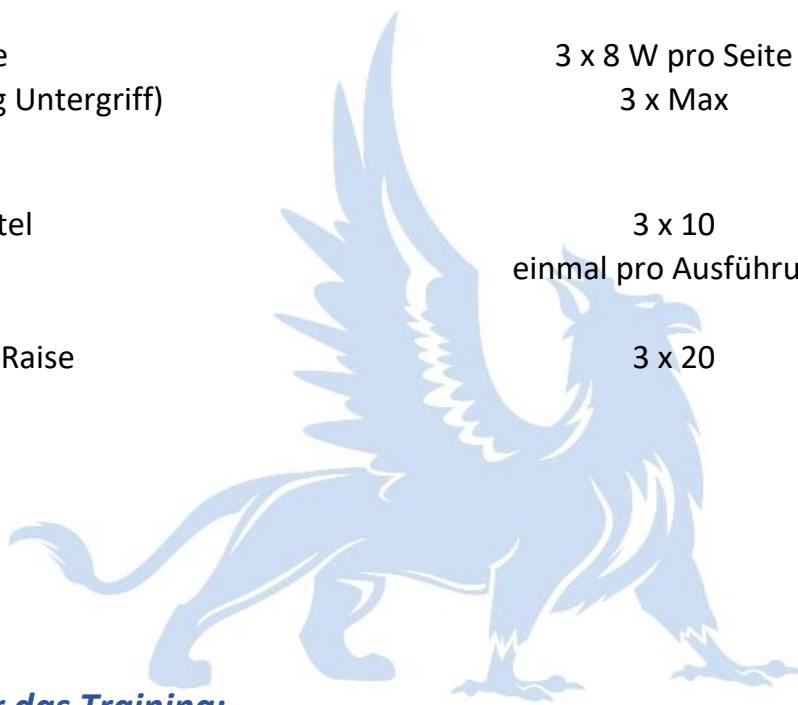
Reißkniebeuge	3 x 8 W pro Seite	2 Min
Klimmzug (eng Untergriff)	3 x Max	2 Min

#### **Hypertrophy**

Curls Langhantel	3 x 10 einmal pro Ausführung	1 Min
------------------	---------------------------------	-------

#### **Rumpf**

Hanging Knee Raise	3 x 20	2 Min
--------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 9

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### Dynamisches Aufwärmen

ca. 15 Min

#### Power

Kreuzheben	5 x 4	2 Min
Push-Press	4 x 4	2 Min

#### Strength

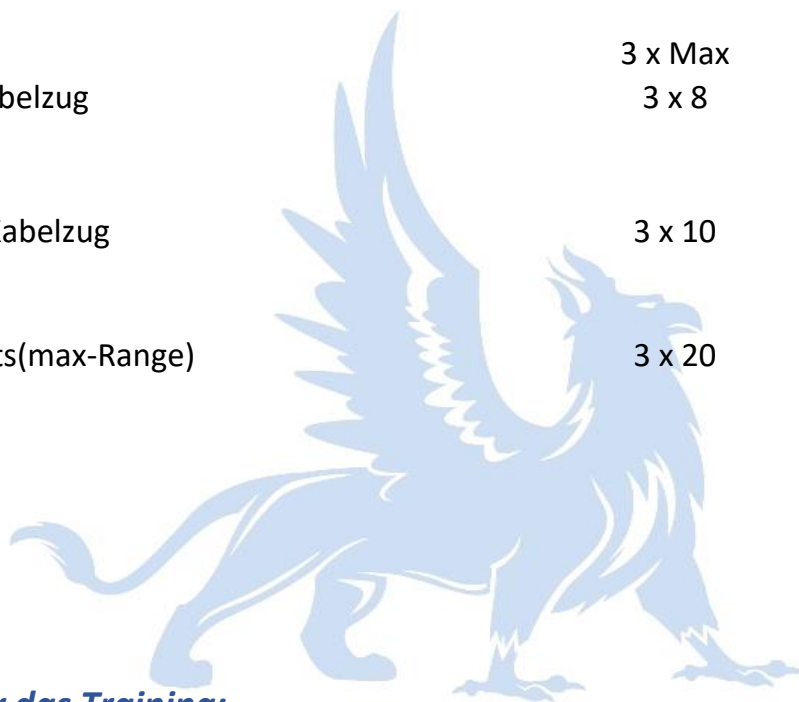
Dips	3 x Max	2 Min
Rudern am Kabelzug	3 x 8	2 Min

#### Hypertrophy

Butterfly am Kabelzug	3 x 10	1 Min
-----------------------	--------	-------

#### Rumpf

Wheel-Rollouts(max-Range)	3 x 20	2 Min
---------------------------	--------	-------



#### Hinweise für das Training:

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten(TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskipped werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 10

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### *Dynamisches Aufwärmen*

ca. 15 Min

#### *Power*

Frontkniebeuge	4 x 6	2 Min
Bankdrücken	5 x 4	2 Min

#### *Strength*

Reißkniebeuge	3 x 9 pro Seite	2 Min
Klimmzug (enger Untergriff)	2 x Max	2 Min

#### *Hypertrophy*

Curls Langhantel	3 x 12	1 Min
------------------	--------	-------

#### *Rumpf*

Hanging Knee Raise	3 x 25	2 Min
--------------------	--------	-------



#### *Hinweise für das Training:*

#### *Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!*

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 10

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Kreuzheben	4 x 6	2 Min
Push-Press	5 x 4	2 Min

#### **Strength**

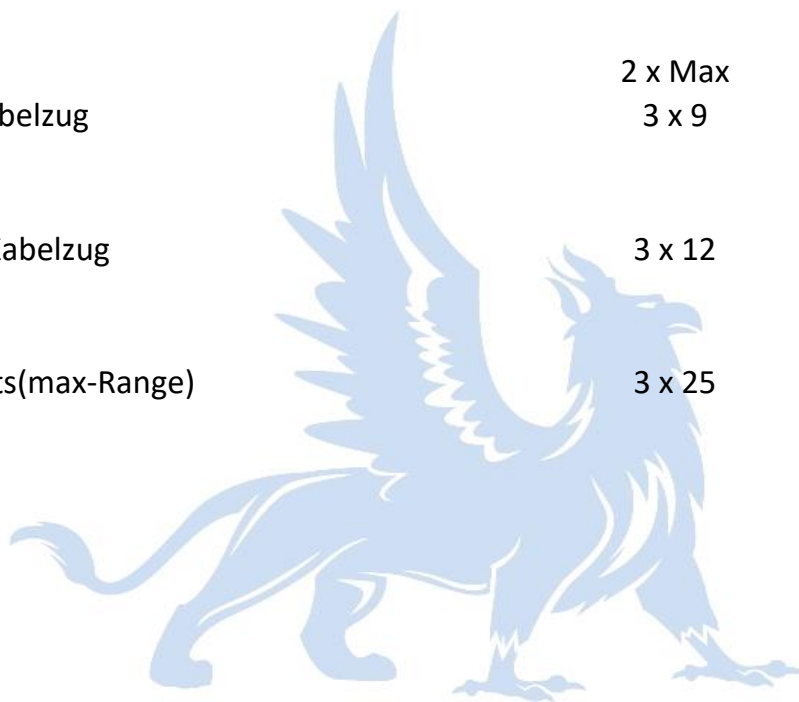
Dips -	2 x Max	2 Min
Rudern am Kabelzug	3 x 9	2 Min

#### **Hypertrophy**

Butterfly am Kabelzug	3 x 12	1 Min
-----------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Wheel-Rollouts(max-Range)	3 x 25	2 Min
---------------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten(TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskipped werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 11

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### ***Dynamisches Aufwärmen***

ca. 15 Min

#### ***Power***

Frontkniebeuge	5 x 5	2 Min
Bankdrücken	4 x 6	2 Min

#### ***Strength***

Reißkniebeuge	3 x 10 pro Seite	2 Min
Klimmzug (eng Untergriff)	3 x Max	2 Min

#### ***Hypertrophy***

Curls Langhantel	3 x 13	1 Min
	einmal pro Ausführung	

#### ***Rumpf***

Hanging Knee Raise	2 x 30	2 Min
--------------------	--------	-------



#### ***Hinweise für das Training:***

#### ***Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!***

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 11

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Kreuzheben	5 x 5	2 Min
Push-Press	4 x 6	2 Min

#### **Strength**

Dips	3 x Max	2 Min
Rudern am Kabelzug	3 x 10	2 Min

#### **Hypertrophy**

Butterfly am Kabelzug	3 x 13	1 Min
-----------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Wheel-Rollouts(max-Range)	2 x 30	2 Min
---------------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten(TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskipped werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 12

### Tag 1

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Frontkniebeuge	4 x 5	2 Min
Bankdrücken	5 x 5	2 Min

#### **Strength**

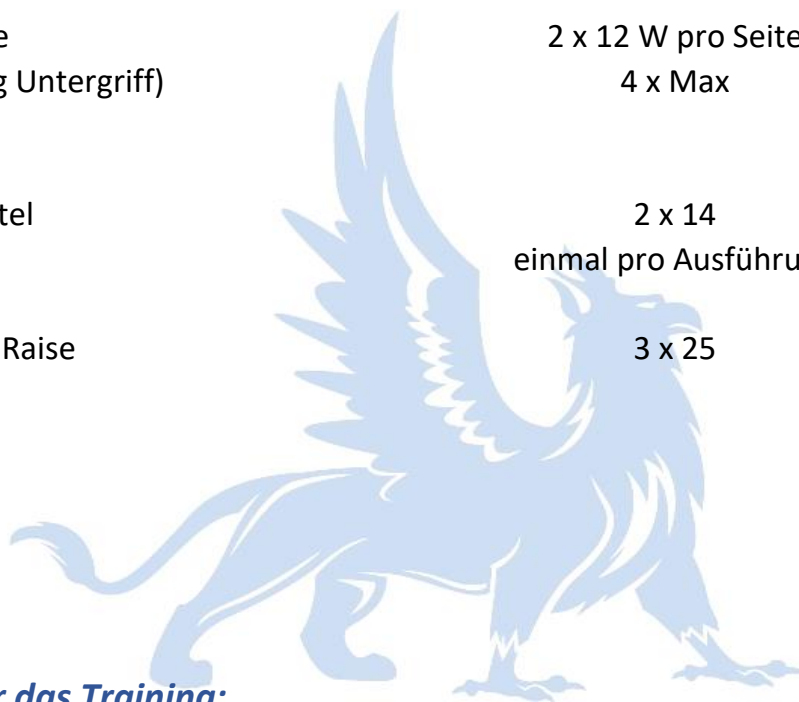
Reißkniebeuge	2 x 12 W pro Seite	2 Min
Klimmzug (eng Untergriff)	4 x Max	2 Min

#### **Hypertrophy**

Curls Langhantel	2 x 14 einmal pro Ausführung	1 Min
------------------	---------------------------------	-------

#### **Rumpf**

Hanging Knee Raise	3 x 25	2 Min
--------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten (TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.

## Woche 12

### Tag 2

### Wiederholungen

### Pause

#### **Dynamisches Aufwärmen**

ca. 15 Min

#### **Power**

Kreuzheben	4 x 5	2 Min
Push-Press	5 x 5	2 Min

#### **Strength**

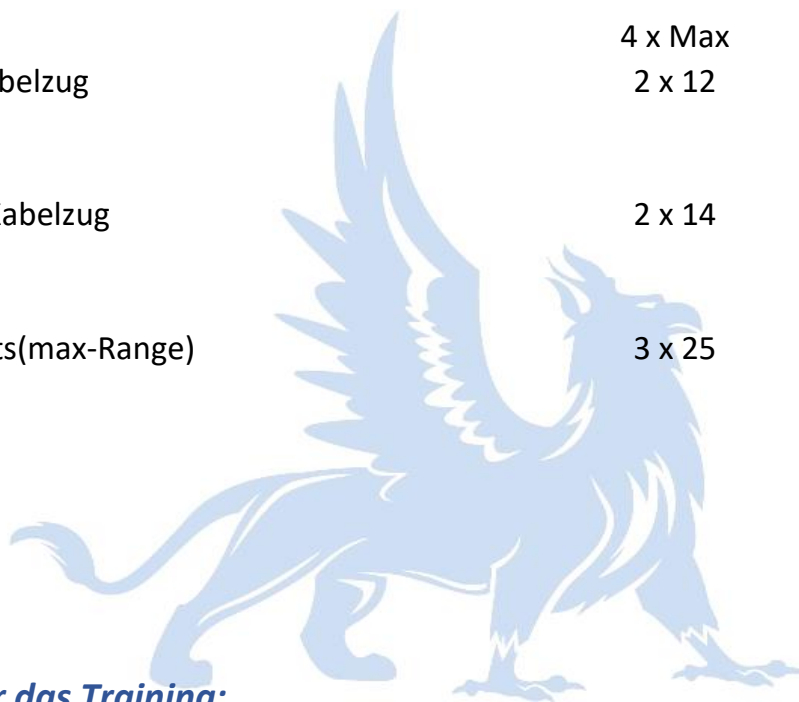
Dips	4 x Max	2 Min
Rudern am Kabelzug	2 x 12	2 Min

#### **Hypertrophy**

Butterfly am Kabelzug	2 x 14	1 Min
-----------------------	--------	-------

#### **Rumpf**

Wheel-Rollouts(max-Range)	3 x 25	2 Min
---------------------------	--------	-------



#### **Hinweise für das Training:**

#### **Die Ausführungsqualität steht vor einer Gewichtssteigerung!**

Ich empfehle dir ein dynamisches Warmup mit Dehnübungen vor das Warm Up dieses Plans zu schalten.

Die Pausenlänge im Bereich Kraft sollte sich zwischen 2 und höchstens 4 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Hypertrophy sollte sich bei 1 Minuten befinden.

Die Pausenlänge im Bereich Rumpf sollte sich bei 1-2 Minuten befinden.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten(TE 1: TE 2) muss mindestens ein Regenerationstag liegen.

Einheiten dürfen nicht geskippt werden- sollte ein Trainingstag ausfallen, diesen am nächstmöglichen Tag nachholen.