

4+2-Split-Plan I (16Wo.)

MONTAG- 14 Sätze - max. 70 Min. Gesamtzeit

A	Aufwärm-/Gesamtzeit	Cross	1 x	----
			1 x	10x60%
			1 x	10x80%
BRUST	BD sitzend an der Maschine http://	Kabel	3 x	8-10
	Flachbankdrücken frei http://	LH	1 x	4-6
	30°-Schrägbankdrücken http://	KH	3 x	10-12
	Fliegende auf der Flachbank http://	KH	3 x	12-15
	Trizepsdrücken 2xOG/1xUG http://	Kabel	3 x	8-10
	Kickbacks einarmig http://	Kabel	1 x	2x10-12
	Kickbacks über Kopf zweiarmig http://	Kabel	1 x	12-15

DIENSTAG - 15 Sätze - max. 65 Min. Gesamtzeit

A	Aufwärmen	Cross	1 x	---
			1 x	10x60%
			1 x	10x80%
BEINE	Kniebeugen tief, ca. 20cm http://	LH	3 x	6-8
	Beinstrecker http://	Kabel	3 x	10-12
	Beinbeuger einseitig	Kabel	3 x	2x10-12
	Wadenwippen stehend http://	Kabel	3 x	15-20
	Wadenwippen sitzend http://	Kabel	2 x	15-20

MITTWOCH - 1 Satz - max. 15 Min. Gesamtzeit

C	Cardi		Cross	1 x	---
Bauch	Cruches http://		---	1 x Super- satz	20-30
	Beinheben http://		ZG		
	Knees-to-Chest http://		---		
	Knees-to-Chest, seitlich http://		---		
	Kabel-Cruches sitzend http://		Kabel		
	Trunk-Twist http://		Kabel		

DONNERSTAG - 10 Sätze - max. 50 Min. Gesamtzeit

A	Aufwärm-/Gesamtzeit	Cross	1 x	----
			1 x	10x60%
SCHULTER			1 x	10x80%
	Schulterdrücken Maschine http://	Kabel	3 x	8-10
	Seitheben http://	KH	2 x	10-12
	Aufrechtes Rudern eng OG http://	Kabel	3 x	10-12
	L-flys liegend	KH	2 x	2x12-15

SAMSTAG - 16 Sätze - max. 75 Min. Gesamtzeit

A	Aufwärm-/Gesamtzeit	Cross	1 x	----
			1 x	10x60%
RÜCKEN			1 x	10x80%
	Latziehen weit Obergriff http://	Kabel	3 x	8-10
	Klimmzüge eng Untergriff http://	Kabel	3 x	6-8
	Rudern vorgebeugt http://	Kabel	3 x	2x10-12
	Kreuzheben http://	LH	3 x	6-8
BIZEPS	Hammer-Curles http://	KH	2 x	2x8-10
	Scott-Curles http://	SZ	2 x	6-8
	Kabel-Curls sitzend http://	Kabel	1 x	10-12

SONNTAG - 1 Satz - max. 15 Min. Gesamtzeit

C	Cardi		Cross	1 x	---
Bauch	Cruches http://	---		1 x Super- satz	20-30
	Beinheben http://	ZG			
	Knees-to-Chest http://	---			
	Knees-to-Chest, seitlich http://	---			
	Kabel-Cruches sitzend http://	Kabel			
	Trunk-Twist http://	Kabel			