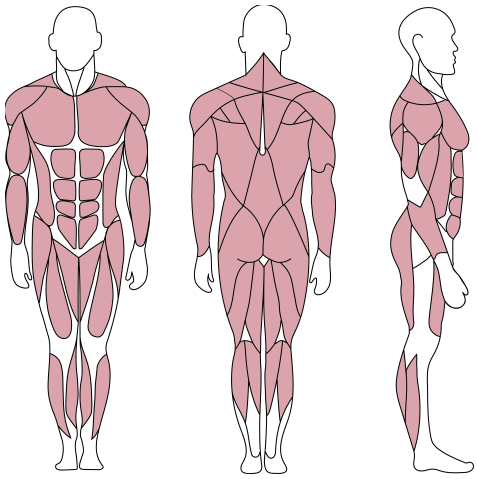
Aufwärmen

Dauer: 10-15 Minuten



Warmlaufen
3-5 Minuten Laufen

3.3 Armkreisen
30 Sekunden Vorwärts

14.4 Beinschwingen seitlich
30 Sekunden pro Bein

12.2 Beinschwingen
30 Sekunden Training

4.2 Pferderücken - Katzenbuckel
8 Wiederholungen

6.4 Inch Worms/ Raupe
5 Wiederholungen

7.1 Hüftkreisen
30 Sekunden Training

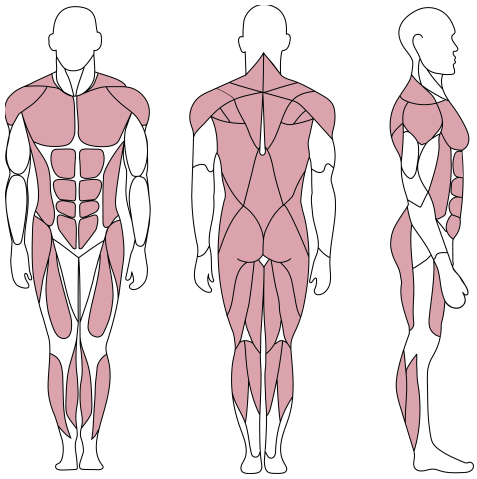
15.2 Fußrollen
30 Sekunden Training

11.2 Ferse ans Gesäß
30 Sekunden Training

Diesen Prozess 1 mal ausführen!

Statisches Dehnen

Dauer: 6-10 Minuten



9.1 Nacken
30 Sekunden Dehnen

3.2 Schulter
30 Sekunden Dehnen

8.1 Brust
30 Sekunden Dehnen

5.1 Oberer Rücken
30 Sekunden Dehnen

4.1 Unterer Rücken
30 Sekunden Dehnen

6.2 Seitlicher Bauch
30 Sekunden Dehnen

6.1 Gerader Bauch
30 Sekunden Dehnen

13.2 Oberschenkelrückseite
30 Sekunden Dehnen

11.1 Oberschenkelvorderseite
30 Sekunden Dehnen

15.1 Wade
30 Sekunden Dehnen

Diesen Prozess 1 mal ausführen!

Push Day

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 1 – 1 ¼ Stunden

2.4 Enges Bankdrücken

3 Sätze	10-14 Wiederholungen	40-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

3.1 Seitheben am Kabelturm

3 Sätze	8-14 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

8.6 Kniebeugen mit Langhantel

3 Sätze	10-14 Wiederholungen	40-70% des Maximalgewichtes	3:00 min Pause

4.2 Butterflys am Kabelturm

3 Sätze	8-14 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

7.5 Jack Knife/ V-Ups

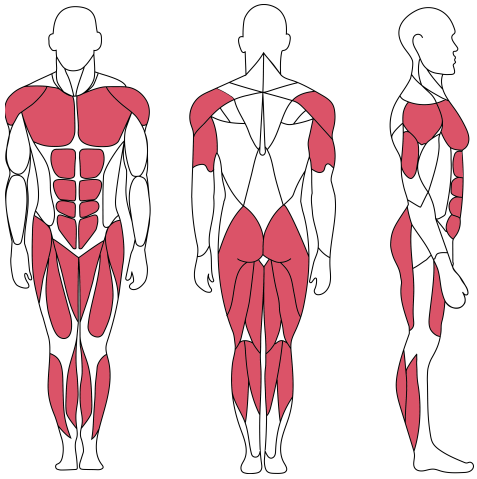
2 Sätze	6-14 Wiederholungen	40-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

8.5 Beinpresse

2 Sätze	10-14 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

Alternative Übungen:

7.2 V-Crunches statt 7.5 Jack Knife
4.5 Liegestütze statt 2.4 Enges bankdrücken



Pull Day

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 1 – 1 ¼ Stunden

5.2 Latzug

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	3:00 min Pause

1.1 Hammercurls

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

6.6 Kettlebell Swing

3 Sätze	8-14 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	3:00min Pause

5.3 Australien Pull-Ups

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

1.2 Incline Curls

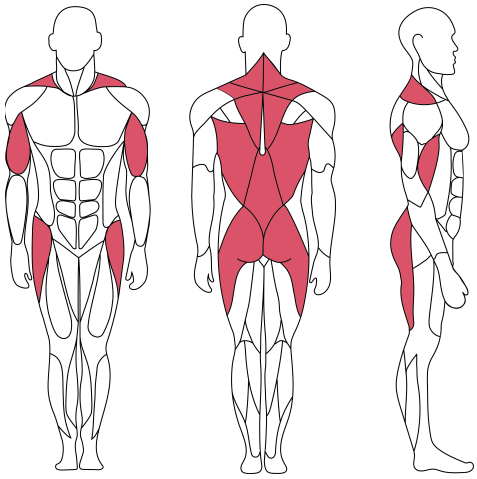
2 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

6.8 Reverse Plank

2 Sätze	Bis Muskelversagen	Körpergewicht	2:30 min Pause

Alternative Übungen:

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhanteln



Push Day

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 40–50 Minuten

2.5 Trizepsziehen am Kabelturm

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

2.1 Dips

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	2:30 min Pause

4.1 Bankdrücken mit Langhantel

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	60-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

4.2 Butterfly am Kabelturm

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	60-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

3.1 Seitheben am Kabelturm

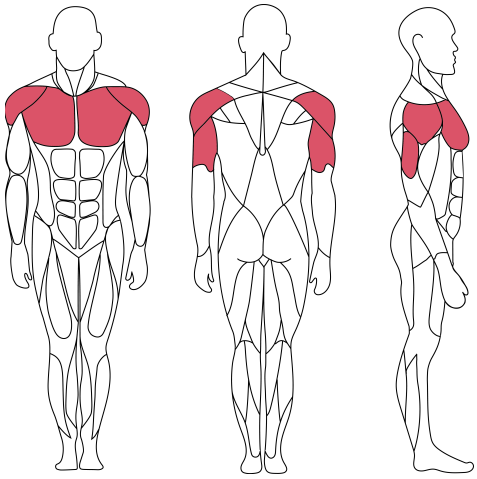
3 Sätze	8-12 Wiederholungen	60-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

3.2 Schulterdrücken mit Kurzhanteln

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	60-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

Alternative Übungen:

2.2 Enge Liegestütze
3.3 Face-Pulls
4.4 Flys von unten



Pull Day

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 40–50 Minuten

1.4 Chin-Ups

2 Sätze	6-10 Wiederholungen	Körpergewicht	4:00 min Pause

5.1 Rudern mit Langhantel

3 Sätze	8-10 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	3:00 min Pause

5.2 Latzug

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	3:00 min Pause

6.5 Gestrecktes Kreuzheben (LH)

3 Sätze	6-8 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	5:00 min Pause

1.1 Hammercurls

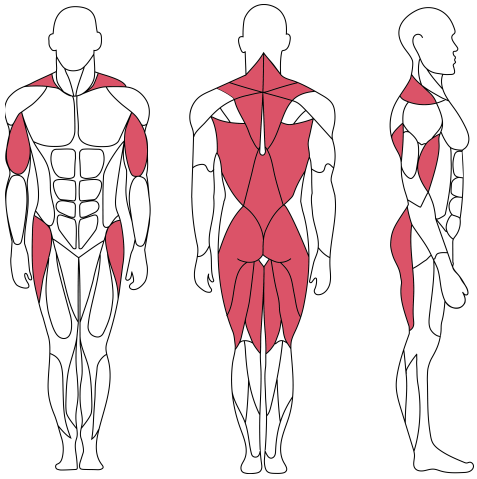
3 Sätze	10-12 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	2:00 min Pause

1.2 Incline Curls

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	3:00 min Pause

Alternative Übungen:

1.3 Lying Cable Curls
5.3 Australien Pull-Ups
6.2 Bird-Dog



Beine

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 1 – 1 ¼ Stunden

8.2 Kreuzheben

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-80% des Maximalgewichtes	2-5 min Pause

8.6 Kniebeugen mit Langhantel

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-80% des Maximalgewichtes	2-5 min Pause

8.5 Beinpresse

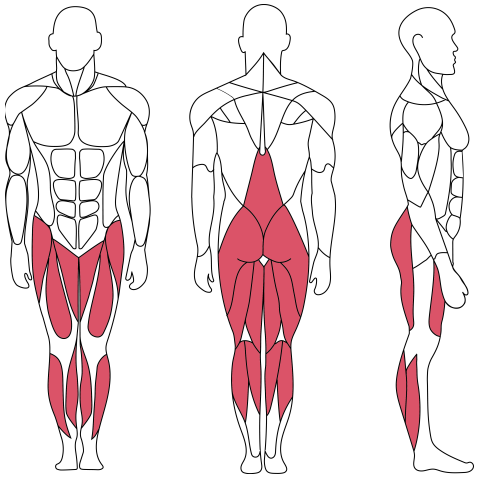
3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2-4 min Pause

8.3 Kettlebell Deadlift

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2-3 min Pause

Alternative Übungen:

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhanteln



Beine & Bauch

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 60-80 Minuten

8.6 Kniebeugen mit Langhantel

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

8.5 Beinpresse

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	50% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

8.2 Kreuzheben

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	40% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhanteln

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	30% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

7.3 V-Crounches mit Ball/ Gewicht

3 Sätze	20 Wiederholungen	25% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

7.5 Jack Knife/ V-Ups

3 Sätze	20 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.6 Beinheben hängend

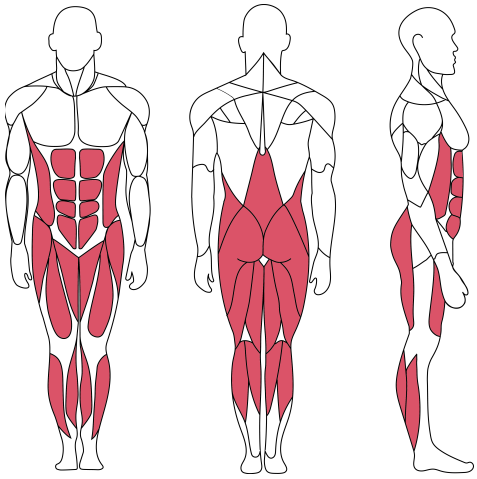
3 Sätze	20 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.4 Military Plank

3 Sätze	20 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

Alternative Übungen:

8.7 Beinheben hängend schräg



Core

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 40-45 Minuten

7.2 Spiderman Plank Crunshes

3 Sätze	15 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.8 Heel Touches

3 Sätze	15 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.11 Side Plank Pulses

3 Sätze	12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

8.2 Kreuzheben

2 Sätze	10 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

6.7 Rückenstrecken

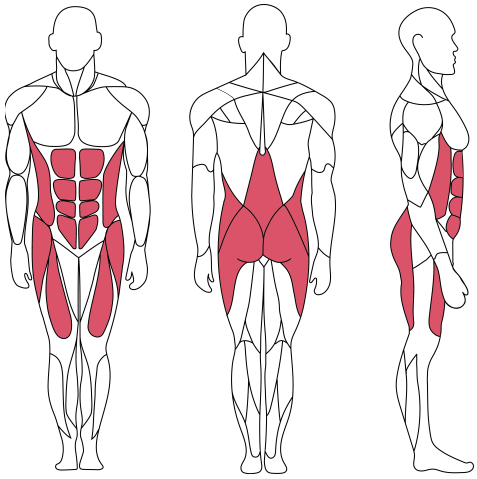
3 Sätze	15 Wiederholungen	Körpergewicht	2:00 min Pause

6.1 Beckenheben

3 Sätze	10 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

Alternative Übungen:

7.1 Mountain Climbers statt 7.2 Spiderman Plank
7.9 Russian Twist statt 7.8 Heel Touches
7.12 Seitlicher Plank statt 7.11 Side Plank Pulses
8.3 Kettlebell Deadlift statt 8.2 Kreuzheben



Oberkörper

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 50-60 Minuten

4.3 Breite Liegestütze

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

5.1 Rudern mit Langhantel

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	50% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

5.2 Latzug

2 Sätze	8-14 Wiederholungen	50% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

6.1 Beckenheben

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

6.2 Bird-Dog

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

6.7 Rückenstrecken

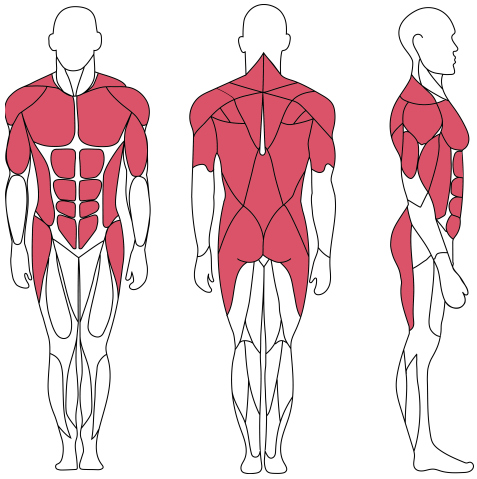
2 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.1 Mountain Climbers

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.9 Russian Twists

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	Medizinball	1:30 min Pause



Oberkörper

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 60 Minuten

1.4 Chin-Ups

2 Sätze	6-10 Wiederholungen	Körpergewicht	4:00 min Pause

5.2 Latzug

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichts	3:00 min Pause

2.1 Dips

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	Körpergewicht	3:00 min Pause

4.1 Bankdrücken mit Langhantel

3 Sätze	6-8 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	5:00 min Pause

3.2 Schulterdrücken

2 Sätze	6-8 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	4:00 min Pause

3.1 Seitheben am Kabelturm

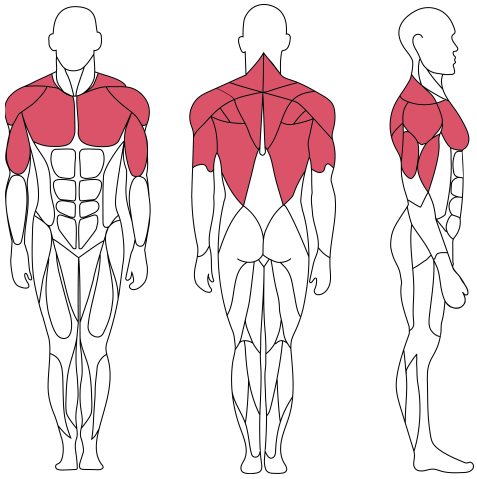
3 Sätze	8-10 Wiederholungen	60-70% des Maximalgewichts	3:00 min Pause

2.5 Trizepsziehen am Kabelturm

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	2:00 min Pause

1.2 Incline Curls

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	2:00 min Pause



Alternative Übungen:

1.1 Hammercurls
4.2 Butterfly am Kabelturm
5.1 Rudern mit Langhantel

Unterkörper

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 50-60 Minuten

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhanteln

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	40% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

8.5 Beinpresse

2 Sätze	8-12 Wiederholungen	40% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

8.3 Kettlebell Deadlift

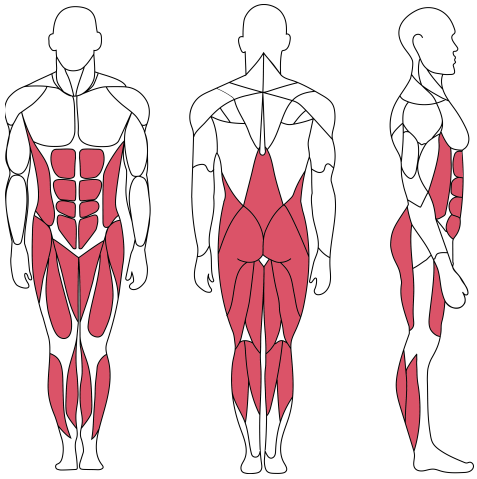
2 Sätze	8-12 Wiederholungen	40% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

8.1 Mountain Climbers

2 Sätze	20 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

8.2 Kreuzheben

2 Sätze	8-10 Wiederholungen	40% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause



Unterkörper

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 60 Minuten

8.6 Kniebeugen mit Langhantel

2 Sätze	6-10 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	4:00 min Pause

8.2 Kreuzheben

3 Sätze	8-10 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	4:00 min Pause

7.3 V-Crunches mit Ball/ Gewicht

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	Körpergewicht	3:00 min Pause

8.5 Beinpresse

3 Sätze	8-10 Wiederholungen	60-80% des Maximalgewichts	5:00 min Pause

7.9 Russian Twist

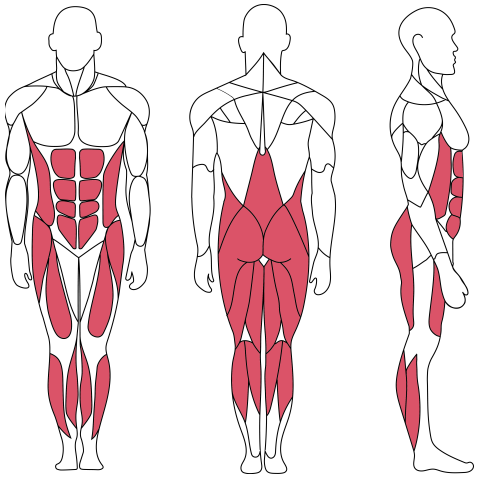
3 Sätze	10-12 Wiederholungen	Körpergewicht	2:00 min Pause

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhanteln

3 Sätze	8-10 Wiederholungen	60-70% des Maximalgewichts	3:00 min Pause

Alternative Übungen:

6.1 Mountain Climbers
6.8 Heel-Touches
7.3 Kettlebell Deadlift



Ganzkörper

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 75-90 Minuten

1.4 Chin-Ups

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	2:30 min Pause

2.3 Arnold Dips

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

3.1 Seitheben am Kabelturm

3 Sätze	8-12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:00 min Pause

4.1 Bankdrücken mit Langhantel

2 Sätze	8 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

5.2 Latzug

2 Sätze	6-8 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:00 min Pause

6.1 Beckenheben

3 Sätze	10-12 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.1 Mountain Climbers

2 Sätze	20 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

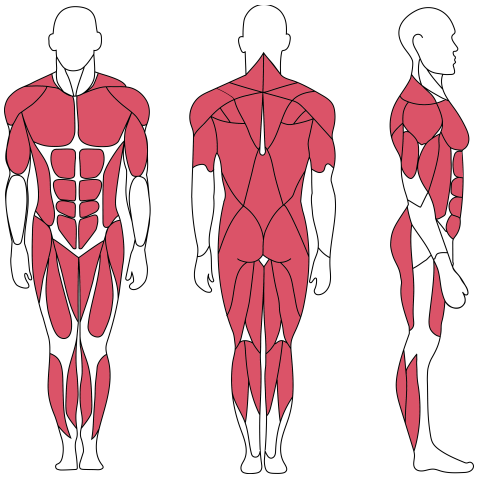
8.5 Beinpresse

3 Sätze	8-10 Wiederholungen	50-60% des Maximalgewichtes	2:00 min Pause

Alternative Übungen:

5.3 Australian Pull-Ups statt 5.2 Latzug

6.8 Reverse Plank statt 6.1 Beckenheben



Fußballtrainingsplan

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 45-60 Minuten

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhantel

2-3 Sätze	12 Wiederholungen	25% des Maximalgewichts	2:00 min Pause

6.7 Rückenstrecken

2-3 Sätze	15 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

7.3 V-Crunches mit Ball/ Gewicht

2-3 Sätze	15 Wiederholungen	20% des Maximalgewichtes	1:30 min Pause

4.1 Bankdrücken mit Langhantel

2-3 Sätze	10 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:30 min Pause

5.2 Latzug

2 Sätze	6-8 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:00 min Pause

7.1 Mountain Climbers

2-3 Sätze	20 Wiederholungen	Körpergewicht	1:30 min Pause

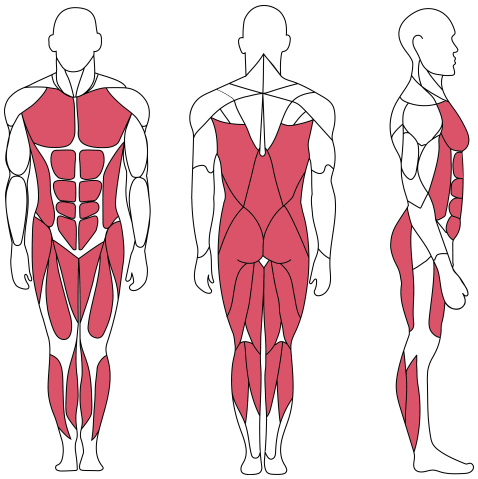
8.5 Beinpresse

2-3 Sätze	12 Wiederholungen	50-70% des Maximalgewichtes	2:00 min Pause

Alternative Übungen:

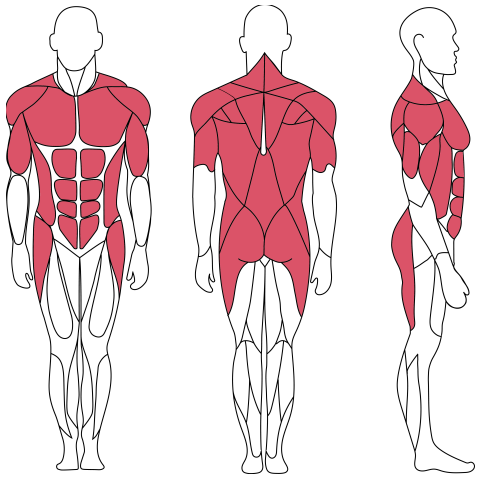
4.2 Butterfly am Kabelturm statt 4.1 Bankdrücken (LH)

8.6 Kniebeugen (LH) statt Ausfallschritte (KH)



Oberkörper

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 30-50 Minuten



1.4 Chin-Ups
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

1.2 Incline Curls
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

5.2 Latzug
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

2.5 Trizepsziehen am Kabelturm
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

3.1 Seitheben am Kabelturm
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

4.2 Butterfly am Kabelturm
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

5.1 Rudern mit Langhantel
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

7.5 Jack Knife/ V-Ups
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

2.2 Enge Liegestütze
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

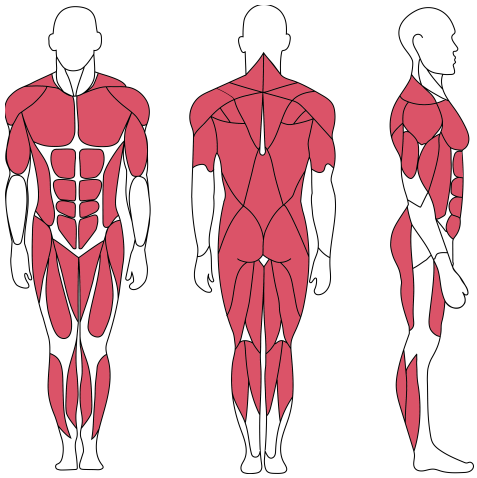
7.4 Military Plank
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

Wiederhole diesen Prozess 2-3 mal!

Alternative Übungen:
5.5 Gestrecktes Kreuzheben, 4.1 Bankdrücken mit Lang-/Kurzhanteln, 2.1 Dips

Ganzkörper ohne Geräte

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 60 Minuten



8.6 Kniebeugen

40 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

6.7 Rückenstrecken

60 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

8.4 Ausfallschritte

12-15 Wiederholungen pro Seite 90 Sekunden Pause

2.2 Enge Liegestütze

12-15 Wiederholungen 120 Sekunden Pause

3.5 Pike Liegestütze

12-15 Wiederholungen 120 Sekunden Pause

1.4 Chin-Ups

8-12 Wiederholungen 120-180 Sekunden Pause

8.1 Mountain Climbers

45 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

Wiederhole diesen Prozess 3 mal!

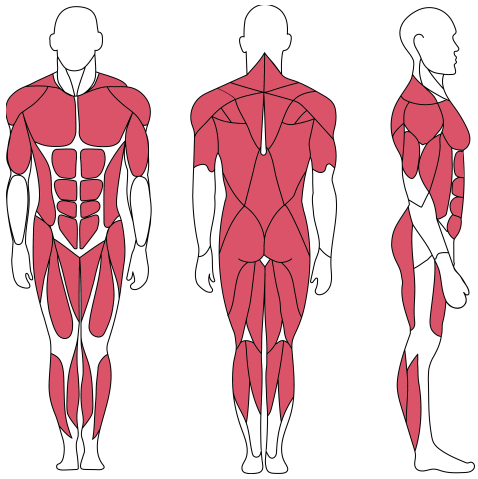
Alternative Übungen:

3.4 Handstand Push-Ups statt 3.5 Pike Liegestütze

6.8 Reverse Plank statt 1.4 Chin-Ups

Ganzkörper

Art: Muskelaufbau-Fortgeschritten
Dauer: 40-50 Minuten



6.1 Beckenheben
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

1.4 Chin-Ups
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

7.9 Russian Twists
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

2.3 Arnold-Dips
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

6.6 Kettlebell Swing
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

8.4 Ausfallschritte mit Kurzhanteln
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

4.3 Breite Liegestütze
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

1.1 Hammercurls
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

5.3 Australian Pull-Ups
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

7.1 Mountain Climbers
40 Sekunden Training 60 Sekunden Pause

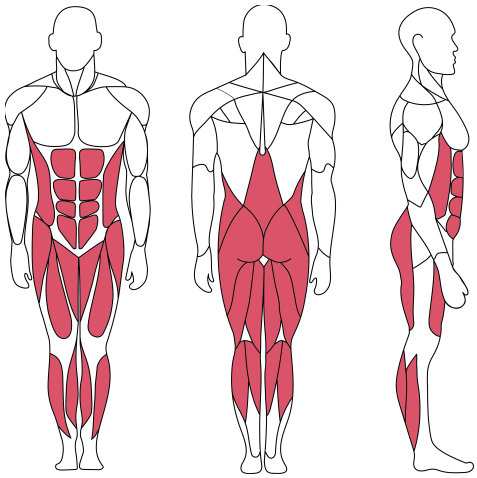
Diesen Prozess 2-3 mal ausführen!

Alternative Übungen:

1.2 Incline Curls, 2.4 Enges Bankdrücken, 8.5 Beinpresse

Beine ohne Geräte

Art: Muskelaufbau-Anfänger
Dauer: 35-40 Minuten



8.6 Kniebeugen
40 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

8.1 Mountain Climbers
45-60 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

7.2 Spiderman Plank Crunshes
10-15 Wiederholungen 90 Sekunden Pause

6.8 Reverse Plank
45-60 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

6.7 Rückenstrecken
45-60 Sekunden Training 90 Sekunden Pause

6.1 Beckenheben
10-15 Wiederholungen 90 Sekunden Pause

Wiederhole diesen Prozess 3 mal!

Alternative Übungen:
6.2 Bird Dog