

**TRAININGSPLAN -**
**Hantel-Training**

**Muskelaufbau:** hohes Gewicht, ca. 3-6 Sätze von jeder Übung mit ca. 8-12 Wiederholungen.

**Kraftausdauer:** leichteres Gewicht, ca. 5-10 Sätze mit ca. 15-20 Wiederholungen.

Mache am besten an jedem Trainingstag noch 2 Bauchübungen dazu.

<b>TAG</b>	<b>ÜBUNGEN</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>
Montag	Pause		
Dienstag	Bizeps-Curls (Kurzhandtel oder SZ-Handtel)	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Bankdrücken (Kurz- oder Langhandtel)	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Seitenheben	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Trizeps-Kickbacks	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
Mittwoch	Kreuzheben	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Ausfallschritte (Lunges)	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Langhandtel-Rudern	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Squats	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
Donnerstag	Pause		
Freitag	Trizeps-Kickbacks	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Seitenheben	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Bankdrücken (Kurz- oder Langhandtel)	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Bizeps-Curls (Kurz- oder SZ-Handtel)	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
Samstag	Kreuzheben	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Squats	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Langhandtel-Rudern	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
	Ausfallschritte (Lunges)	<b>3-6 oder 5-10</b>	<b>8-12 oder 15-20</b>
Sonntag	Pause		

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**

**#MotivatedByFitnessFirst**