

PUSH / PULL / BEINE Training 5-6mal pro Woche:

Push A:

Fokus auf Kraft / RIR* 2 / Rep Range 5 - 10

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Alternativübungen
Flachbankdrücken LH*	5	5	Flachbankdrücken KH* / Maschine
Military Press	4	6	Schulterdrücken auf der Maschine / KH* Schulterdrücken
Schrägbankdrücken Maschine	4	8	Schrägbankdrücken KH* oder LH*
Fliegende auf der Maschine	4	8	Fliegende am Kabelturm
Seitheben KH*	4	10	Kabelzug / Maschine
Trizepsdrücken überkopf mit KH*	3	8	/
Trizepsdrücken mit dem Seil	3	10	/

*RIR = „Reps in Reverse“ (bei RIR 2 bedeutet das, dass ihr noch 2 weitere Wiederholungen schaffen solltet bevor ihr beim Muskelversagen seid - also z.B. beim Bankdrücken beim PUSH - Tag A solltet ihr 5 Wiederholungen machen, aber solltet ein Gewicht nehmen das ihr maximal 7mal bewältigen könnt!)

*LH = Langhantel

*KH = Kurzhantel



Pull A:**Fokus auf Kraft / RIR* 2 / Rep Range 5 - 10**

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Alternativübungen
Kreuzheben	5	5	Maschine
Rudern am Kabelzug Hammergriff	4	8	T - Bar Rudern / Rudern im Hammergriff auf einer Maschine
Latzug	3	8	Klimmzüge
Facepulls	4	10	Reverse Butterfly
Bizeps SZ - Curls	3	8	/
Bizeps Curls rotierend	3	8	/
Scruggs LH*	4	10	Mit KH*

Beine A:**Fokus auf Kraft / RIR* 2 / Rep Range 5 - 10**

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Alternativübungen
Beinpresse	5	5	Kniebeugen / Hackenschmittkniebeuge / Frontkniebeuge
Beinbeuger liegend	4	8	Rumänisches Kreuzheben / Beinbeuger sitzend
Leg Extensions	4	10	/
Einbeinige Legcurls	4	10	/
Ausfallsschritte	3	6 pro Bein	Einbeinige Kniebeugen an der Multipresse
Wadenheben sitzend	5	8	Wadenheben stehend

Push B:
Fokus auf Hypertrophie / RIR* 2 / Rep Range 8 - 12

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Alternativübungen
Schrägbankdrücken LH*	4	10	Schrägbankdrücken KH* / Maschine
Schulterdrücken KH*	4	8	Schulterdrücken auf der Maschine / Military Press
Flachbankdrücken Maschine	4	10	Flachbankdrücken KH* oder LH*
Fliegende am Kabelturm	4	12	Fliegende Maschine
Seitheben Kabelzug	4	12	Maschine / oder mit KH*
Trizepsdrücken am Kabel	3	10	/
Trizepsdrücken mit dem Seil	3	12	/



Pull B:**Fokus auf Hypertrophie / RIR* 2 / Rep Range 8 - 12**

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Alternativübungen
Rudern mit LH* im Übergriff	4	8	Rudern im Übergriff auf einer Maschine / Rudern am Kabelzug im Übergriff
Rudern mit Untergriff	4	10	T - Bar Rudern / Rudern im Untergriff auf einer Maschine
Latzug	3	10	Klimmzüge
Reverse Butterfly	4	8	Facepulls
Bizeps Curls rotierend	3	12	/
Hammercurls	3	12	/
Scruggs KH*	4	10	Mit LH*

Beine B:**Fokus auf Hypertrophie / RIR* 2 / Rep Range 8 - 12**

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Alternativübungen
Kniebeugen	4	10	Beinpresse/ Hackenschmittkniebeuge / Frontkniebeuge
Rumänisches Kreuzheben	4	8	Beinbeuger sitzend oder liegend
Beinpresse	3	12	Hackenschmittkniebeuge
Einbeinige Legcurls	3	12	/
Leg Extensions	3	12	/
Wadenheben stehend	5	8	Wadenheben stehend

