

Vorbereitungsplan für die Saison 2008

1. Tag		2. Tag		3. Tag	
1.WOCHE					
Kniebeuge	5x10 45%	Nackendrücken	5x10	Kreuzheben	5x10 45%
Beinbeuge	3x12	Bizepscurls	5x10	Kreuzheben erhöht	3x10 45%+10kg
Beinstrecken	3x12	Hammercurls	3x12	Bankdrücken	5x10 45%
Bankdrücken	5x10 45%	Seitheben	2x10	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Frontheben	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Überzüge	2x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Kickbacks	3x10	Seitheben vorgebeugt	3x12
				Butterfly	2x10

2.WOCHE					
Kniebeuge	5x10 50%	Nackendrücken	5x10	Kreuzheben	5x10 50%
Beinbeuge	3x12	Bizepscurls	5x10	Kreuzheben erhöht	2x8 50%+10kg
Beinstrecken	3x12	Hammercurls	3x12	Bankdrücken	5x10 50%
Bankdrücken	5x10 50%	Seitheben	2x10	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Frontheben	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Überzüge	2x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Kickbacks	3x10	Seitheben vorgebeugt	3x12
				Butterfly	2x10

3.WOCHE					
Kniebeuge	6x5 70%	Nackendrücken	5x10	Kreuzheben	6x5 70%
Beinbeuge	3x12	Bizepscurls	5x10	Kreuzheben erhöht	3x5 70%+10kg
Beinstrecken	3x12	Hammercurls	3x12	Bankdrücken	6x5 70%
Bankdrücken	6x5 70%	Seitheben	2x10	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Frontheben	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Überzüge	2x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Kickbacks	3x10	Seitheben vorgebeugt	3x12
				Butterfly	2x10

4.WOCHE					
Kniebeuge	5x10 55%	Nackendrücken	5x10	Kreuzheben	5x10 55%
Beinbeuge	3x12	Bizepscurls	5x10	Kreuzheben erhöht	3x10 55%+10kg
Beinstrecken	3x12	Hammercurls	3x12	Bankdrücken	5x10 55%
Bankdrücken	5x10 55%	Seitheben	2x10	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Frontheben	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Überzüge	2x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Kickbacks	3x10	Seitheben vorgebeugt	3x12
				Butterfly	2x10

5.WOCHE					
Kniebeuge	3x8 60%	Nackendrücken	5x10	Kreuzheben	3x8 60%
Beinbeuge	3x12	Bizepscurls	5x10	Kreuzheben erhöht	3x8 60%+10kg
Beinstrecken	3x12	Hammercurls	3x12	Bankdrücken	5x8 60%
Bankdrücken	5x8 60%	Seitheben	2x10	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Frontheben	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Überzüge	2x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Kickbacks	3x10	Seitheben vorgebeugt	3x12
				Butterfly	2x10

6.WOCHE					
Kniebeuge	5x3 75%	Nackendrücken	5x10	Kreuzheben	5x3 75%
Beinbeuge	3x10	Bizepscurls	5x10	Kreuzheben erhöht	3x3 75%+10kg
Beinstrecken	3x10	Hammercurls	3x12	Bankdrücken	5x3 75%
Bankdrücken	5x3 75%	Seitheben	2x10	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Frontheben	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Überzüge	2x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Kickbacks	3x8	Seitheben vorgebeugt	3x12
				Butterfly	2x10

7.WOCHE					
Kniebeuge	6x5 65%	MilitaryPress	3x8	Kreuzheben	6x5 65%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	5x8	Kreuzheben erhöht	3x5 65%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	6x5 65%
Bankdrücken	6x5 65%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x12
		Kickbacks	3x8	Butterfly	2x10

8.WOCHE					
Kniebeuge	6x5 67%	MilitaryPress	3x8	Kreuzheben	6x5 67%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	5x8	Kreuzheben erhöht	3x5 67%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	6x5 67%
Bankdrücken	6x5 67%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x12
		Kickbacks	3x8	Butterfly	2x10

9.WOCHE					
Kniebeuge	2x2 80%	MilitaryPress	3x8	Kreuzheben	2x2 80%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	5x8	Kreuzheben erhöht	2x2 80%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	2x2 80%
Bankdrücken	5x4 70%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x12
		Kickbacks	3x8	Butterfly	2x10

10.WOCHE					
Kniebeuge	6x5 70%	MilitaryPress	3x8	Kreuzheben	6x5 70%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	5x8	Kreuzheben erhöht	3x5 70%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	6x5 70%
Bankdrücken	6x5 70%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x12
		Kickbacks	3x8	Butterfly	2x10

11.WOCHE					
Kniebeuge	6x5 75%	MilitaryPress	3x6	Kreuzheben	6x5 75%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	4x6	Kreuzheben erhöht	3x5 75%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	6x5 75%
Bankdrücken	6x5 75%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	3x12
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	4x10
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x15
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x12
		Kickbacks	3x8	Butterfly	2x10

12.WOCHE					
Kniebeuge	2x2 85%	MilitaryPress	3x6	Kreuzheben	2x2 85%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	4x6	Kreuzheben erhöht	2x2 85%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	2x2 85%
Bankdrücken	5x4 70%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	2x10
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	2x8
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x10
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x10
		Kickbacks	3x8	Butterfly	3x10

13.WOCHE					
Kniebeuge	2x1 90%	MilitaryPress	3x6	Kreuzheben	2x1 90%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	4x6	Kreuzheben erhöht	1x1 90%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	2x1 90%
Bankdrücken	5x4 70%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	2x10
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	2x8
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x10
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x10
		Kickbacks	3x8	Butterfly	3x10

14.WOCHE					
Kniebeuge	2x1 95%	MilitaryPress	3x6	Kreuzheben	2x1 95%
Beinbeuge	3x10	Bandrücken eng	4x6	Kreuzheben erhöht	1x1 95%+10kg
Beinstrecken	3x10	Shrugs	3x10	Bankdrücken	2x1 95%
Bankdrücken	5x4 70%	Bizepscurls	4x8	Latziehen	2x10
Seitheben	3x12	Hammercurls	3x10	Rudern	2x8
Frontheben	2x15	Konz.Curls	3x12	Seitheben sitzend	2x10
L-Flys	2x30	Überzüge	2x12	Seitheben vorgebeugt	3x10
		Kickbacks	3x8	Butterfly	3x10

Wichtig an jeden Trainingstag Bauchmuskel und unteren Rücken trainieren!!!!

PS: die Prozente beziehen sich hierbei, auf angestrebente Maximalgewicht

Copyright by Mirko Schwabe