Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 1 | Tag A

Datum														
Gerät	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Klimmzug eng	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Langh. Rudern	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Latzug weit	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Rudern Seilzug	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Sit-up	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät	Beine heben	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät	Bizeps Kurzh.	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 1 | Tag A

Datum														
Gerät	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät	Klimmzug eng	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle	Kle
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät	Langh. Rudern	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR	LR
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät	Latzug weit	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Rudern Seilzug	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Sit-up	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Gerät	Beine heben	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Gerät	Bizeps Kurzh.	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 1 | Tag B

Datum														
Gerät	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Kniebeugen	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Überkopfdr.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Beinpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Schräkbankdr.	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Seitheben Kabel	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Waden heben	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät	Trizeps Kabel	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 1 | Tag B

Datum														
Gerät	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät	Kniebeugen	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät	Überkopfdr.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät	Beinpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Schräkbankdr.	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Seitheben Kabel	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Waden heben	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Gerät	Trizeps Kabel	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													