Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 1 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 2 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Gerät														
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														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Fortgeschrittener Plan
Zyklus 2 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	6													
Satz 2 WD	6													
Satz 3 WD	6													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													