

Muskelaufbautraining & Ausdauer (Fortgeschritten)

Ausdauerprogramm kann z.B. sein: Laufen, Joggen, Walken, Radfahren, Steppen u.s.w.

Muskelaufbautraining

Gewichte so auswählen, das die Übung korrekt ausgeführt werden kann.

Muskelgruppe	Übung	WH	Sätze	Pausen zwischen den Sätzen
1. Tag				
Brust	Butterfly	12 - 15	3	1,5 Min.
	Brustpresse	12 - 15	3	1,5 Min.
Bizeps	Scottbank	12 - 15	3	1,5 Min.
	ziehen am Zugturm	12 - 15	3	1,5 Min.
Trizeps	Trizepsmaschine	12 - 15	3	1,5 Min.
	drücken am Seilzug	12 - 15	3	1,5 Min.
Bauch	Bauchmaschine	max.	3	1,5 Min.
	Beinheben hängend	max.	3	1,5 Min.
2. Tag				
Beine	Beinpresse	12 - 15	3	1,5 Min.
	Beincurl - sitzend (strecken)	12 - 15	3	1,5 Min.
Rücken	Rückenmaschine	12 - 15	3	1,5 Min.
	Rudermaschine	12 - 15	3	1,5 Min.
Schultern	Butterfly rückwärts	12 - 15	3	1,5 Min.
	Heben am Zugturm	12 - 15	3	1,5 Min.
Bauch	Bauchmaschine	max.	3	1,5 Min.
	Beinheben hängend	max.	3	1,5 Min.

Ausdauertraining

Mindestens 30 Minuten Ausdauertraining (Laufen, Walken, Radfahren, Steppen...)
Das Ausdauertraining kann vor oder nach dem Muskelaufbautraining absolviert werden.
Am Besten mit einer Pulsuhr nach Ihrem persönlichen Puls trainieren.