

## Bankdrücken: 12 Wochen- Zyklus

Gewichte so auswählen, das die Übung korrekt ausgeführt werden kann.  
Bei schweren Gewichten empfiehlt sich ein Trainingspartner zur Hilfestellung.  
Schwer ausatmen, Leicht einatmen.

LH = Langhantel                      KH = Kurzhantel

<b>Hauptübung: Bankdrücken</b>		
1.- 2. Woche:	6 WH	5 Sätze
3.- 4. Woche:	5 WH	5 Sätze
5.- 7. Woche:	4 WH	5 Sätze
8.- 10. Woche:	3 WH	5 Sätze
11. Woche:	2 WH	5 Sätze
12. Woche:	1 WH	mit Maximalgewicht

### Nebenübungen:

<b>Muskelgruppe:</b>	<b>1.Trainingstag:</b>	
Brust	LH - Schrägbankdrücken	3 x 6 - 8 WH
	Kabelzüge über Kreuz	3 x 10 - 12 WH
	KH - Überzüge	3 x 10 - 12 WH
Rücken	Zug vertikal zur Brust - Kammgriff mittelweit	3 x 10 - 12 WH
	Kabelrudern sitzend	3 x 10 - 12 WH
	Zug vertikal zur Brust - enger Kammgriff	3 x 10 - 12 WH

<b>Muskelgruppe:</b>	<b>2.Trainingstag:</b>	
Trizeps	Engbankdrücken	3 x 6 - 8 WH
	Drücken mit Pilzgriff	3 x 10 - 12 WH
	KH drücken	3 x 8 - 10 WH
Bizeps	KH - Hammercurls	3 x 10 - 12 WH
	KH - Konzentrationscurl	3 x 10 - 12 WH
	LH - Curl stehend	3 x 8 - 10 WH
Waden	Fersenheben stehend	3 x 8 - 10 WH

<b>Muskelgruppe:</b>	<b>3.Trainingstag:</b>	
Schulter	Frontdrücken Multipresse	3 x 6 - 8 WH
	KH - Drücken	3 x 8 - 10 WH
	KH - Seitheben	3 x 10 - 12 WH
leicht (15 kg)		
Beine	Kniebeugen Multipresse	3 x 8 - 10 WH
	Beincurl - sitzend (strecken)	3 x 12 - 15 WH
	Beincurl - liegend (beugen)	3 x 12 - 15 WH

**Bauchtraining ist an jeden Trainingstag zu empfehlen.**

### Anmerkungen:

Nebenübungen werden bis zur 8. Woche trainiert, danach werden sie reduziert.  
Danach (2 Übungen pro Muskelgruppe).  
10. und 11. Woche keine Nebenübungen, nur Bankdrücken  
(schwer und leicht- 1. und 3. Tag).