Trainingsplan | Kraft | Markus Ziegler

Ambition: Krafttraining für allgemeine Gesundheit & Fitness

Training 1: Brust | Rücken | Bizeps | Trizeps
Trainingszeit: 70 Min. (o.WU)

Warmup 15 Min.
Ergometer 120 W 5 Min.
WU-SET 1: Core, Schulter, Nacken (lt. WEB)

Bench Press (Bankdrücken - Brust)
3 x 12-14 WH (RM 70%) | 50kg | Pause 90"

Superset Combi - (Ant) Cable Cross (Kabelziehen - Oberer Rücken)
Pause 10 Sek: (3) x 18-22 WH (RM100%) | 25kg

Incline Dumbbell Press (Schrägbank - Kurzhantel) - Max ROM
3 x 10-12 WH (RM 80%) | 22kg | Pause 90"

Bizeps Cable Vertical (Kabelziehen - Paralell)
4 x 14-16 WH (RM 90%) | 30 kg | Pause 60"