

Gelenk - Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht						
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	
1. Training Montag										
SCHWER										
Quadrizeps/ Beinbizeps	Kniebeugen	3	5-8							
	Beinstrecken	3	5-8							
	Bein-Curls im Liegen	3	5-8							
Waden	Wadenheben im Stehen	2	5-8							
	Wadenheben im Sitzen	2	5-8							
Rücken	Langhantel-Rudern	3	5-8							
	Latziehen	3	5-8							
Bizeps	Langhantel-Curls	2	5-8							
	Kurzhandel-Curls / Schrägbank	2	5-8							
2. Training Dienstag										
Schwer										
Brust	Schrägbankdrücken	3	5-8							
	Kurzhandel-Fliegende	3	5-8							
Schultern	Kurzhandel-Drücken	3	5-8							
	Seitheben	2	5-8							
Nacken	Langhantel-Shrugs	2	5-8							
	Kurzhandel-Shrugs	2	5-8							
Trizeps	Trizepsstrecken im Liegen	2	5-8							
	Trizepsdrücken	2	5-8							
3. Trai. Mittwoch										
Leicht										
Quadrizeps/ Beinbizeps	Kniebeugen	3	5-8							
	Beinstrecken	3	5-8							
	Bein-Curls im Liegen	3	5-8							
Waden	Wadenheben im Stehen	2	5-8							
	Wadenheben im Sitzen	2	5-8							
Rücken	Langhantel-Rudern	3	5-8							
	Latziehen	3	5-8							
Bizeps	Langhantel-Curls	2	5-8							
	Kurzhandel-Curls / Schrägbank	2	5-8							

4.Trai. Donnerstag										
Leicht										
Brust	Schrägbankdrücken	3	5-8							
	Kurzhandtel-Fliegende	3	5-8							
Schultern	Kurzhandtel-Drücken	3	5-8							
	Seitheben	2	5-8							
Nacken	Langhandtel-Shrugs	2	5-8							
	Kurzhandtel-Shrugs	2	5-8							
Trizeps	Trizepsstrecken im Liegen	2	5-8							
	Trizepsdrücken	2	5-8							

Wer auch in den besten Jahren noch hart trainieren möchte, sollte diesen Plan möglichst schnell zum Einsatz bringen. Halten Sie sich an das Programm mit abwechslungsweise schweren und leichten Trainingseinheiten für die nächsten acht Wochen. Danach sollte man acht Wochen lang auf mittelschwere Trainingsgewichte (Gewichte, mit denen man acht bis 12 Wiederholungen ausführen kann) umsteigen und gleichzeitig die Übungszahl (auf drei bis fünf) und die Satzzahl (neun bis 20) pro Muskelgruppe steigern.

