

# 5-TAGE-PLAN

Wöchentlicher Trainingsplan — verfolge deinen Fortschritt

## TAG 1 — BRUST

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Dips am Parallelbarren	2-3	8-12		
Kurzhandel-Fliegende	2-3	8-12		
Archer Push-ups	2-3	Bis Versagen		
Bauchroller	—	Bis Versagen		

Letzte Wdh. der Archer Push-ups: auf halbem Weg so lange wie möglich halten (isometrisch).

## TAG 2 — BAUCH

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Unterarmstütz (Planke)	3	45-60 Sek.		
Seitstütz (pro Seite)	3	30 Sek.		
Beinheben in Rückenlage	3	12-15		
Crunches mit angehobenen Beinen	3	15-20		
Bauchroller	3	Bis Versagen		
Mountain Climbers	3	30 Sek.		

Halte die Kontraktion während der gesamten Bewegung. Langsam und kontrolliert aktiviert mehr Fasern als schnell und schlampig.

## TAG 3 — BEINE

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln (pro Bein)	2-3	10-15		
Kniebeugen	2-3	10-15		
Beckenheben (Glute Bridge)	2-3	10-15		
Der Soldat (tiefe Kniebeuge gehen)	Optional	Bis Versagen		
Wadenheben	2-3	10-15		

Knie in Linie mit den Fußspitzen. Nicht nach innen einknicken lassen.

## TAG 4 — RÜCKEN UND SCHULTERN

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhantel	2-3	8-12		
Seitheben mit Kurzhantel	2-3	8-12		
Klimmzüge mit weitem Griff	2-3	8-12		
Klimmzüge mit engem Griff	2-3	8-12		
Bauchroller	—	Bis Versagen		

Wenn noch keine vollen Klimmzüge möglich sind: Widerstandsband zur Hilfe oder Negative (hochspringen, langsam ablassen).

## TAG 5 — ERHOLUNG

**KOMPLETTE ERHOLUNG — Gut schlafen · Eiweiß 1,6-2 g/kg · Hydration**

## TAG 6 ODER 7 — ARME

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Konzentrationscurls	2-3	8-12		
Hammercurls im Wechsel	2-3	8-12		
Klimmzüge mit engem Griff	2-3	8-12		
Trizepsdrücken über Kopf	2-3	8-12		
Diamant-Liegestütze	2-3	8-12		
Trizeps-Kickback (mit Band)	2-3	8-12		

Strikte Technik vor Maximalgewicht. Arme wachsen durch sauber ausgeführtes Volumen, nicht durch ruckartiges Heben.