

Dein Trainingsplan für Woche 6 & 7 (Arme - Schultern)

Woche 6 & 7 werden im 3-er Split trainiert. Der 3-er Split eignet sich für Sportler, die bereits etwas Erfahrung gesammelt haben. Wir trainieren 3x pro Woche im Split: Arme & Schultern, Beine & Bauch, Brust & Rücken. Ein vierter Tag kann, wenn noch genug Kraft vorhanden ist, durch ein Ganzkörper-Workout ergänzt werden.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 6 Wdh. Geschafft	Woche 7 Wdh. Geschafft
Bizeps Curl	3	18			
Trizeps Strecken	3	18			
Shadow Boxing	3	18			
Shoulder Internal	3	18			
Shoulder External	3	18			
Shoulder Press	3	18			

Dein Plan ist passend zum Video erstellt. Die Trainingsvideos enthalten die optimale Satzpause und zeigen dir die richtige Ausführung. Bei Fragen darfst du dich jederzeit an vip@smartwaytraining.de wenden.

Dein Trainingsplan für Woche 6 & 7 (Beine - Bauch)

Woche 6 & 7 werden im 3-er Split trainiert. Der 3-er Split eignet sich für Sportler, die bereits etwas Erfahrung gesammelt haben. Wir trainieren 3x pro Woche im Split: Arme & Schultern, Beine & Bauch, Brust & Rücken. Ein vierter Tag kann, wenn noch genug Kraft vorhanden ist, durch ein Ganzkörper-Workout ergänzt werden.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 6 Wdh. Geschafft	Woche 7 Wdh. Geschafft
Skisprung	3	18			
Tubes Squats	3	18			
Glute Kickback	3	18			
Standing Calf Raise	3	18			
Tubes Crunch	3	18			
Leg Raises	3	18			
Trunk Rotation	3	18			

Dein Plan ist passend zum Video erstellt. Die Trainingsvideos enthalten die optimale Satzpause und zeigen dir die richtige Ausführung. Bei Fragen darfst du dich jederzeit an vip@smartwaytraining.de wenden.

Dein Trainingsplan für Woche 6 & 7 (Brust - Rücken)

Woche 6 & 7 werden im 3-er Split trainiert. Der 3-er Split eignet sich für Sportler, die bereits etwas Erfahrung gesammelt haben. Wir trainieren 3x pro Woche im Split: Arme & Schultern, Beine & Bauch, Brust & Rücken. Ein vierter Tag kann, wenn noch genug Kraft vorhanden ist, durch ein Ganzkörper-Workout ergänzt werden.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 6 Wdh. Geschafft	Woche 7 Wdh. Geschafft
Cross Over	3	18			
Incline Chest Press	3	18			
Chest Press	3	18			
Standing Row	3	18			
Lat Pushdown	3	18			
Butterfly Reverse	3	18			

Dein Plan ist passend zum Video erstellt. Die Trainingsvideos enthalten die optimale Satzpause und zeigen dir die richtige Ausführung. Bei Fragen darfst du dich jederzeit an vip@smartwaytraining.de wenden.

Dein Trainingsplan für Woche 6 & 7 (Ganzkörper)

Woche 6 & 7 werden im 3-er Split trainiert. Der 3-er Split eignet sich für Sportler, die bereits etwas Erfahrung gesammelt haben. Wir trainieren 3x pro Woche im Split: Arme & Schultern, Beine & Bauch, Brust & Rücken. Ein vierter Tag kann, wenn noch genug Kraft vorhanden ist, durch ein Ganzkörper-Workout ergänzt werden.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 6 Wdh. Geschafft	Woche 7 Wdh. Geschafft
Pull Over	3	18			
Buttefly einarmig	3	18			
Leg Curls	3	18			
Squats	3	18			
Schulterheben	3	18			
Overhead Band Crunch	3	18			

Dein Plan ist passend zum Video erstellt. Die Trainingsvideos enthalten die optimale Satzpause und zeigen dir die richtige Ausführung. Bei Fragen darfst du dich jederzeit an vip@smartwaytraining.de wenden.