

# Dein Trainingsplan für Woche 10 - Tag 1 - Hypertrophie

Letzte Woche. Wir geben Vollgas mit einer bunten Mischung aus allem!

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 10 Wdh. Geschafft	
Squats	4	12			
Leg Curls	4	12			
Chest Press	4	12			
Butterfly	4	12			
Standing Row	4	12			
Lat Pull Down	4	12			
Tubes Crunch	4	AMRAP			

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](mailto:vip@smartwaytraining.de) wenden.

# Dein Trainingsplan für Woche 10 - Tag 3- Maximalkraft

Letzte Woche. Wir geben Vollgas mit einer bunten Mischung aus allem!

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 10 Wdh. Geschafft	
Squats	4	8			
Leg Curls	4	8			
Chest Press	4	8			
Butterfly	4	8			
Standing Row	4	8			
Lat Pull Down	4	8			
Tubes Crunch	4	AMRAP			

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](mailto:vip@smartwaytraining.de) wenden.

# Dein Trainingsplan für Woche 10 - Tag 5- Kraftausdauer

Letzte Woche. Wir geben Vollgas mit einer bunten Mischung aus allem!

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 10 Wdh. Geschafft	
Squats	4	18			
Leg Curls	4	18			
Chest Press	4	18			
Butterfly	4	18			
Standing Row	4	18			
Lat Pull Down	4	18			
Tubes Crunch	4	AMRAP			

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](mailto:vip@smartwaytraining.de) wenden.

# Dein Trainingsplan für Woche 10 - Tag 7- Lieblingsübungen

Letzte Woche. Wir geben Vollgas mit einer bunten Mischung aus allem!

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 10 Wdh. Geschafft	
BEINE	4	12			
BEINE	4	12			
BRUST	4	12			
BRUST	4	12			
RÜCKEN	4	12			
RÜCKEN	4	12			
BAUCH	4	AMRAP			

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](mailto:vip@smartwaytraining.de) wenden.