

Hinweis: Warm-up vor jedem Training und Cool-down nach jedem Training sind wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

Tag 1: Brust und Trizeps

1. **Bankdrücken:**
 - 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. **Schrägbank Kurzhanteldrücken:**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen pro Seite
3. **Fliegende mit Kabelzug oder Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
4. **Trizeps-Dips:**
 - 4 Sätze x 10-15 Wiederholungen
5. **Trizeps-Seilzug:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
6. **Overhead Trizepsdrücken mit Kurzhantel:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Tag 2: Rücken und Bizeps

1. **Kreuzheben:**
 - 4 Sätze x 6-10 Wiederholungen
2. **Lat Pulldowns:**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. **Langhantelrudern:**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
4. **Klimmzüge (Assistierte Klimmzüge, falls notwendig):**
 - 3 Sätze x Max Wiederholungen
5. **Langhantelcurls:**
 - 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen
6. **Hammercurls mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Seite

Tag 3: Beine und Schultern

1. **Kniebeugen:**
 - 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. **Beinpresse:**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. **Ausfallschritte mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Seite
4. **Schulterdrücken mit Langhantel:**
 - 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
5. **Seitheben mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
6. **Frontheben mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Hinweis:

- Füge am Ende jedes Trainings optional Bauchübungen hinzu.
- Passe das Gewicht an, um die angegebene Wiederholungszahl zu erreichen.
- Führe die Übungen kontrolliert und mit guter Form aus, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf ausreichende Erholung und Schlaf zwischen den Trainingseinheiten.
- Individualisiere den Plan basierend auf deinem Fitnesslevel und Zielen.

Max Koenig