

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

Tag 1: Brust

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. **Brustpresse:**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. **Push-ups (optional):**
 - 2 Sätze x Max Wiederholungen

Tag 2: Rücken

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. **Einarmige Kurzhantel-Rudern:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Seite

Tag 3: Beine

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. **Beinbeuger:**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. **Wadenheben (stehend):**
 - 4 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Tag 4: Schultern

1. **Schulterdrücken mit Langhantel:**
 - 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. **Seitheben mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
3. **Frontheben mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
4. **Reverse Flys:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. **Schulterpresse an der Maschine (optional):**
 - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen

Max Koenig

Tag 5: Arme (Bizeps und Trizeps)

1. **Langhantelcurls:**
 - 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen
2. **Hammercurls mit Kurzhanteln:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Seite
3. **Trizeps-Dips:**
 - 4 Sätze x 10-15 Wiederholungen
4. **Trizeps-Seilzug:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. **Bizeps-Curls mit SZ-Stange:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
6. **Trizeps-Kickbacks:**
 - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Hinweis:

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

Max Koenig