Für:	 
Beginn:	 Ende:

## Muskelaufbau-Programm 1 (Ganzkörpertraining)

Trainingsprogramme		1. Woche		2. Woche		3. Woche		4. Woche	
Übung	Sätze/Wiederholung	1	2	1	2	1	2	1	2
Kniebeugen	2 x 12-15								
Bankdrücken	2 x 10-12								
LAT-Ziehen	2 x 10-12								
Kreuzheben	1 x 12-15								
Nackendrücken	2 x 10-12								
Bizeps Curls	1 x 10-12								
Trizeps	1 x 10-12								
Sit Ups	2 x maximal								
Wadenheben	2 x 30								

Trainingsprogramme		5. Woche		6. Woche		7. Woche		8. Woche	
Übung	Sätze/Wiederholung	1	2	1	2	1	2	1	2
Kniebeugen	2 x 12-15								
Bankdrücken	2 x 10-12								
LAT-Ziehen	2 x 10-12								
Kreuzheben	1 x 12-15								
Nackendrücken	2 x 10-12								
Bizeps Curls	1 x 10-12								
Trizeps	1 x 10-12								
Sit Ups	2 x maximal								
Wadenheben	2 x 30								