

Trainingsplan von ALL STARS Athlet Marco Kirsebauer

Montag	Brust	Bankdrücken	3	10-12
		Überzüge	3	10-12
		KH Schrägbank	3	10-12
		Kabel	4	10-12
	Bizeps	KH Armbeuger	4	10-12
		Kabel m. Seil	4	12-15
		Kabel einarmig	4	12-15
Bauch	Beinheben	4	12-15	
	Crunches	4	12-15	
Dienstag	Rücken	Latziehen ü. Kopf	3	10-12
		Rudern eng	4	10-12
		Rudern breit	4	10-12
		KH einarmig	3	10-12
	Trizeps	Kabel m. Seil	4	10-12
		SZ Stange ü. Kopf	3	10-12
	Kabel einarmig	4	10-12	
Donnerstag	Beine	Beinstrecker	4	12-15
		Beinpresse	4	10-12
		Kniebeuge	4	8-10
		Beinbeuger	4	12-15
	Bauch	Beinheben	4	12-15
		Crunches	4	12-15
Freitag	Schultern	Schulter drücken KH	3	10-12
		Frontheben KH	3	10-12
		Seitheben Kabel	3	10-12
		Butterfly Revers	3	12-15
	Waden	Wadenheber sitzend	4	12-15
		Wadenheben stehend	4	12-15