

Gigas Trainingsplan 1 Partie/Tag

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Montag/Brust	Bankdrücken	15										
	Bankdrücken	10										
	Bankdrücken	8										
	Bankdrücken	8										
	Schrägbankdrücken	10										
	Schrägbankdrücken	8										
	Schrägbankdrücken	8										
	Schrägbankdrücken	8										
	Butterfly	15										
	Butterfly	10										
	Butterfly	10										
	Überzüge	15										
	Überzüge	8										
	Überzüge	8										
Dienstag/Rücken	Klimmzüge	15										
	Klimmzüge	15										
	Klimmzüge	15										
	Enges Frontziehen	12										
	Enges Frontziehen	8										
	Enges Frontziehen	8										
	Rudern vorgebeugt	10										
	Rudern vorgebeugt	8										
	Rudern vorgebeugt	8										
	Hyperextensions	20										
	Hyperextensions	20										
	Kreutzheben	15										
	Kreutzheben	8										
	Kreutzheben	8										
Mittwoch	1 Std. Kardiotraining											
Donnerstag/Arme	Langhantel Curl	15										
Bizeps	Langhantel Curl	8										
	Langhantel Curl	8										
	Schrägbank Kurzhandel Curl	10										
	Schrägbank Kurzhandel Curl	8										
	Schrägbank Kurzhandel Curl	8										
	Scottcurl SZ Stange	10										
	Scottcurl SZ Stange	8										
	Scottcurl SZ Stange	8										

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Trizeps	Trizepsdrücken gerade	15										
	Trizepsdrücken gerade	8										
	Trizepsdrücken gerade	8										
	Trizepsstrecken	10										
	Trizepsstrecken	8										
	Trizepsstrecken	8										
	Trizepsdrücken im Liegen	10										
	Trizepsdrücken im Liegen	8										
	Trizepsdrücken im Liegen	8										
Freitag/Beine	Kniebeugen	15										
	Kniebeugen	10										
	Kniebeugen	8										
	Kniebeugen	8										
	Beinpresse	10										
	Beinpresse	10										
	Beinpresse	10										
	Beinpresse	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinbeuger	15										
	Beinbeuger	10										
	Beinbeuger	10										
	Beinbeuger	10										
Samstag/Schultern	Schulterdrücken	15										
	Schulterdrücken	10										
	Schulterdrücken	8										
	Seitheben	10										
	Seitheben	8										
	Seitheben	8										
	Frontheben	10										
	Frontheben	8										
	Frontheben	8										
	Vorgebeugtes Seitheben	10										
	Vorgebeugtes Seitheben	10										
	Vorgebeugtes Seitheben	10										
	Shrugs	15										
	Shrugs	15										
	Shrugs	15										
Sonntag/Frei												
Täglich/Bauch	Sit-Ups	20-30										
Täglich/Waden	Wadenheben	4*8-15										