Gigas Trainingsplan 2 Partien/Tag

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Tag1/Brust	Bankdrücken	15										
	Bankdrücken	10										
	Bankdrücken	8										
	Schrägbankdrücken	10										
	Schrägbankdrücken	8										
	Schrägbankdrücken	8										
	Butterfly	15										
	Butterfly	10										
	Butterfly	10										
	Überzüge	10										
	Überzüge	8										
Schultern	Schulterdrücken	15										
	Schulterdrücken	10										
	Schulterdrücken	8										
	Seitheben	10										
	Seitheben	8										
	Seitheben	8										
	Frontheben	10										
	Frontheben	8										
	Vorgebeugtes Seitheben	10										
	Vorgebeugtes Seitheben	10										
	Shrugs	15										
	Shrugs	15										
	Shrugs	15										
Tag2/Beine	Kniebeugen	15										
	Kniebeugen	10										
	Kniebeugen	8										
	Beinpresse	10										
	Beinpresse	10										
	Beinpresse	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinstrecker	10										
	Beinbeuger	10										
	Beinbeuger	10										
	Beinbeuger	10										

www.gigasnutrition.com

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Bizeps	Langhantel Curl	15										
	Langhantel Curl	8										
	Langhantel Curl	8										
	Schrägbank Kurzhantel Curl	10										
	Schrägbank Kurzhantel Curl	8										
	Schrägbank Kurzhantel Curl	8										
	Scottcurl SZ Stange	10										
	Scottcurl SZ Stange	8										
	Scottcurl SZ Stange	8										
Tag3/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										
	Hyperexentions	20										
	Hyperexentions	20										
	Kreutzheben	15										
	Kreutzheben	8										
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										
Täglich/Bauch	Sit-Ups	20-30										
Täglich/Waden	Wadenheben	4x8-15										

Training 2 mal in der Woche wiederholen!!

www.gigasnutrition.com

Nahrungsergänzungen für die Champions