

Branch Warren Trainingsplan

Montag: Rücken	Sätze	Wiederholungen			
Freies T- Bar Rudern	3	10	8	6	
Einarmiges Kurzhantelrudern	3	10	6	6	
Vorgebeugtes Langhantelrudern	3	8	8	8	
Latziehen zur Brust	3	15	10	8	
T- Bar Rudern an der Maschine	3	15	10	6	
Latziehen an der Hammer Strength- Maschine	3	15	10	6	
Sitzendes Rudern	3	20	10	8	
Reverse Butterfly	4	10	10	10	10

Dienstag: Brust					
Schrägbankdrücken	2* + 3	10	8	6	
Bankdrücken	3	10	8	6	
Brustdrücken an der Hammer Strength- Maschine	3	10	8	6	
Dips mit Ketten (Zusatzgewicht)	3	Versagesatz!			
Butterfly am Cross- Over	3	15	15	15	

Donnerstag: Arme					
Langhantel- Curls stehend	3	8	8	8	
Kurzhantel- Curls stehend	3	12	10	8	
Scott- Curls	3	12	10	8	
Trizepsdrücken stehend	3	15	12	10	
Dips	3	15	12	10	
Trizepsdrücken am Seil stehend	4	12	10	8	6

Freitag: Beine					
Beinstrecken	2* + 3	20	15	10	
Kniebeugen	2* + 3	10	6	4	
Hackenschmidt- Kniebeugen	3	10	10	8	
Beinpressen	3	15	10	8	
Beincurlen sitzend	3	20	15	12	
Beincurlen liegend	3	20	15	12	
Beincurlen stehend	3	20	15	12	

Samstag: Schultern / Unterer Rücken					
Kreuzheben	1*+ 4	10	8	6	4
Schulterdrücken	3	20	10	6	
Seitheben	3	20	15	12	
Frontheben	3	20	15	12	

* **Aufwärmätze**