

## Dennis Wolf's Trainingsplan

	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Montag: Brust &amp; Bizeps</b>	Langhantel- Schrägbankdrücken	2* + 3	8 – 12
	Bankdrückmaschine	2	8 – 12
	Schrägbank- Fliegende	2	8 – 12
	Kabel- Crossover	1	15
	Sitzende- Kurzhantel- Bizeps- Curls	2* + 2	10
	Kurzhantel- Bizeps- Curls	2	10
	Einarmige- Maschinen- Bizeps- Curls	1	12

<b>Dienstag: Beine</b>	Beinstrecker	1* + 3	15
	Beinpresse	2	12
	Kniebeugen	2	10 – 15
	Beincurls liegend	3	10 – 15
	Good Mornings	2	10
	Einbeinige Beincurls	1	10
	Wadenheben stehend	3	15
	Wadenheben sitzend	3	15

<b>Donnerstag: Rücken &amp; Hintere Schultern</b>	Überzug- Maschine	1* + 2	10
	Enges Latziehen am Latturm	2	10
	Langhantel- Rudern	2	100
	Einarmiges- Maschinen- Rudern	1	12
	Liegendes- Reverses -Schulterheben	3	12
	Einarmiges- Reverses- Schulterheben am Seil	2	12
	Nackenneben mit Kurzhanteln	2	10

<b>Freitag: Schultern, Trizeps &amp; Bauch</b>	Schulterdrück- Maschine	1* + 3	10 – 12
	Seitheben mit Kurzhanteln	1	10
	Einarmiges -Seitheben am Seilzug	1	10
	Trizepsdrücken am Seilzug	1* + 3	10 – 12
	French -Press mit SZ- Hantel	2	10
	Einarmiges- Trizepsdrücken am Seilzug	1	15
	Sit- Ups	3	15 – 20

**Mittwochs / Samstags / Sonntags sind trainingsfreie Tage!**

**\* = Aufwärmätze**

**Dennis macht Offseason 1x die Woche Cardiotraining; In der Diätphase 4- 5x!**

**Dennis nutzt beim Training den HIT- Ansatz. Dieses Trainingssystem beinhaltet ein niedriges Trainingsvolumen, dafür wird aber jeder Satz bis zum absoluten Muskelversagen ausgeführt!**