

Krafttraining

PPL TRAININGSPLAN

Tag 1	Sätze	Wiederholungen	Tag 2	Sätze	Wiederholungen	Tag 3	Sätze	Wiederholungen	Tag 4
Push Brust, Schultern, Trizeps			Pull Rücken, Bizeps			Leg			Ruhetag
Brust			Rücken			Beine			
Bankdrücken	3	5 - 8	Klimmzüge mit Gewicht	3 - 4	5	Kniebeugen	3 - 4	3 - 5	
Schrägbankdrücken	3	8 - 12	Vorgebeugtes Rudern	3	8 - 10	Beinpresse	3	8 - 12	
Cable Cross	3	8 - 12	Latziehen	3	8 - 10				
Schultern			Bizeps			Deadlift	3	1 - 3	
Overhead Press	3	5 - 8	Langhantel Curls	3 - 4	5	Legcurls	3	8 - 12	
Seitheben	3	8 - 12	Kurzhantel Curls	3	8 - 12	Wadenheben	2	Muskelversagen	
Frontheben am Kabelzug	3	8 - 12	Hammercurls	3	8 - 12				
Trizeps									
Skull Crusher	3	5 - 8							
Kabelzug drücken	3	8 - 12							
Kickbacks	3	8 - 12							