

# Trainingsplan Der ultimative 4-Wochen Fett-Weg-Plan

Ziel	Muskeln definieren
Startdatum	Zeit 6 <span style="float: right;">Enddatum</span>
Anleitung	



Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Ausfallschritt vorwärts - Kurzhanteln</b>		Quadrizeps, Gesäßmuskel			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Kniebeuge - Langhantel</b>		Quadrizeps, Gesäßmuskel			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Bein Strecken, sitzend</b>		Quadrizeps			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Beinbeuger, sitzend</b>		Hintere Oberschenkelmuskulatur			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Beinbeuger (Gerät), stehend, links</b>		Hintere Oberschenkelmuskulatur			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Notiz	Trainer Notiz: Rechts, Links.			


Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Wadenheben, stehend (Gerät)</b>		Waden			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
Notiz					


Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Bauchpressgerät</b>		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
Notiz					


# Trainingsplan Der ultimative 4-Wochen Fett-Weg-Plan


Ziel	Muskeln definieren
Startdatum	Zeit 6
Enddatum	
Anleitung	





Übungen	Datum	/	/	/	/	
1. Umgekehrtes Seitheben, stehend, hoch - S						Oberer Rücken
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Notiz					


Übungen	Datum	/	/	/	/	
2. Brustdrücken, sitzend						Brustkorb
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
Notiz						


Übungen	Datum	/	/	/	/	
3. Butterfly an der Maschine						Brustkorb
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
Notiz						

Übungen	Datum	/	/	/	/	
4. Schulterdrücken - Kurzhanteln						Schultern
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
Notiz						

Übungen	Datum	/	/	/	/	
5. Seitheben, sitzend - Kurzhanteln						Schultern
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
Notiz						

Übungen	Datum	/	/	/	/	
6. Trizepsdrücken mit Seilrolle						Trizeps
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
Notiz						

Übungen	Datum	/	/	/	/	
7. Knieheben, seitlich, Kapitänstuhl						Schräge Bauchmuskeln
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
8. TRX crunch in push up position						Alle Bauchmuskeln
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Notiz					

# Trainingsplan

# Der ultimative 4-Wochen Fett-Weg-Plan

Ziel	Muskeln definieren
Startdatum	Zeit 6
Enddatum	
Anleitung	



Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>1. 45°-Beinpresse</b> <span style="float: right;">Quadrizeps, Gesäßmuskel</span>					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Bulgarian split squat , links -</b> <span style="float: right;">Quadrizeps, Gesäßmuskel</span>					
Kurzhandeln					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Notiz	Trainer Notiz: Rechts, Links.			

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Hip Thrust - Langhantel</b> <span style="float: right;">Gesäßmuskel</span>					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Beinbeuger, liegend, am Gerät</b> <span style="float: right;">Hintere Oberschenkelmuskulatur</span>					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Gluteustreten (Gerät), links</b> <span style="float: right;">Gesäßmuskel</span>					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Notiz	Trainer Notiz: pro Bein.			

Übungen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Beinabduktionsgerät</b> <span style="float: right;">Abduktor</span>					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Notiz				

# Trainingsplan Der ultimative 4-Wochen Fett-Weg-Plan

Ziel	Muskeln definieren
Startdatum	Zeit 6 <span style="float: right;">Enddatum</span>
Anleitung	



Übungen	Datum	/	/	/	/	
1. Lat-pulldown						Großer Rückenmuskel
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
2. Front Pulldown Plate Loaded						Rücken
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
3. Enges Rudern Maschine						Oberer Rücken
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
4. Bizeps-curl, stehend, abwechselnd-Kurzhand						Bizeps
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
5. Bizeps-Curl - Seilrolle						Bizeps
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Set 4	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
6. Bauchpressgerät						Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Notiz					

Übungen	Datum	/	/	/	/	
7. Sizilianischer Crunch - Kurzhanteln						Alle Bauchmuskeln
	Set 1	15 x				
	Set 2	15 x				
	Set 3	15 x				
	Notiz					