

# TRAININGSPLAN FÜR VOLUMENTRAINING

AN DER KRAFTSTATION M5 UND MULTIFUNKTIONSBANK REXXUS

|       | ÜBUNG                            | SÄTZE | WDH.   | MUSKELGRUPPE |
|-------|----------------------------------|-------|--------|--------------|
| Tag 1 | Bankdrücken flach                | 3 - 5 | 8 - 12 | Brust        |
|       | Bankdrücken schräg               | 3 - 5 | 8 - 12 | Brust        |
|       | Butterfly                        | 3 - 5 | 8 - 12 | Brust        |
|       | Trizepsziehen                    | 3 - 5 | 8 - 12 | Trizeps      |
|       | Trizepsdrücken über Kopf         | 3 - 5 | 8 - 12 | Trizeps      |
| Tag 2 | Schulterdrücken                  | 3 - 5 | 8 - 12 | Schultern    |
|       | Schulterziehen                   | 3 - 5 | 8 - 12 | Schultern    |
|       | Seitheben einarmig               | 3 - 5 | 8 - 12 | Schultern    |
|       | Seitheben vorgebeugt am Kabelzug | 3 - 5 | 8 - 12 | Schultern    |
| Tag 3 | Beinstrecker                     | 3 - 5 | 8 - 12 | Beine        |
|       | Beinbeuger                       | 3 - 5 | 8 - 12 | Beine        |
|       | Wadenheben mit Seil              | 3 - 5 | 8 - 12 | Beine        |
|       | Bizeps Curls mit Curlpult        | 3 - 5 | 8 - 12 | Bizeps       |
|       | Bizeps Curls einarmig mit Seil   | 3 - 5 | 8 - 12 | Bizeps       |
|       | Crunch sitzend                   | 3 - 5 | 8 - 12 | Bauch        |
| Tag 4 | Rudern Parallelzuggriff          | 3 - 5 | 8 - 12 | Rücken       |
|       | Rudern vorgebeugt                | 3 - 5 | 8 - 12 | Rücken       |
|       | Latzug zur Brust                 | 3 - 5 | 8 - 12 | Rücken       |
|       | Rückenstrecker                   | 3 - 5 | 8 - 12 | Rücken       |
|       | Crunch kniend                    | 3 - 5 | 8 - 12 | Bauch        |



**BANKDRÜCKEN FLACH**



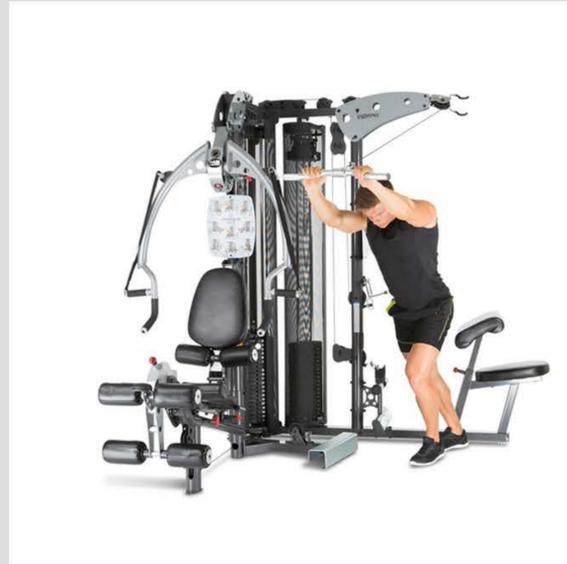
**BANKDRÜCKEN SCHRÄG**

# TRAININGSPLAN FÜR VOLUMENTRAINING

AN DER KRAFTSTATION M5 UND MULTIFUNKTIONSBANK REXXUS



BUTTERFLY



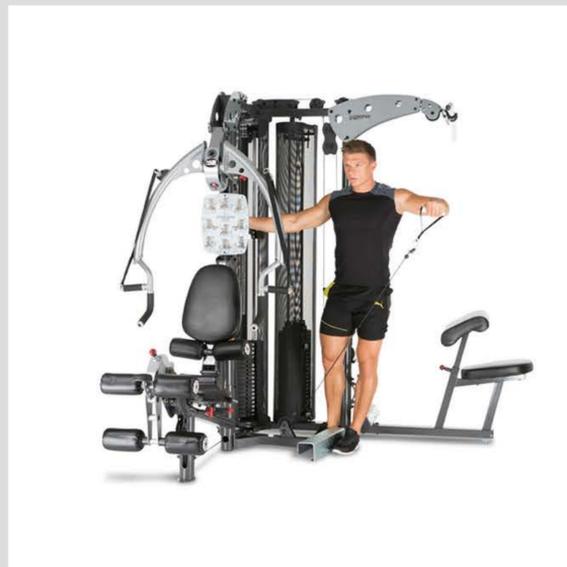
TRIZEPSDÜRCKEN ÜBER KOPF



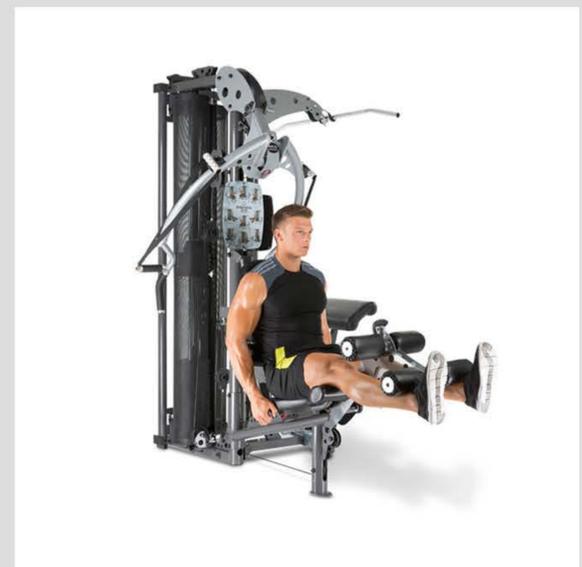
SCHULTERDRÜCKEN



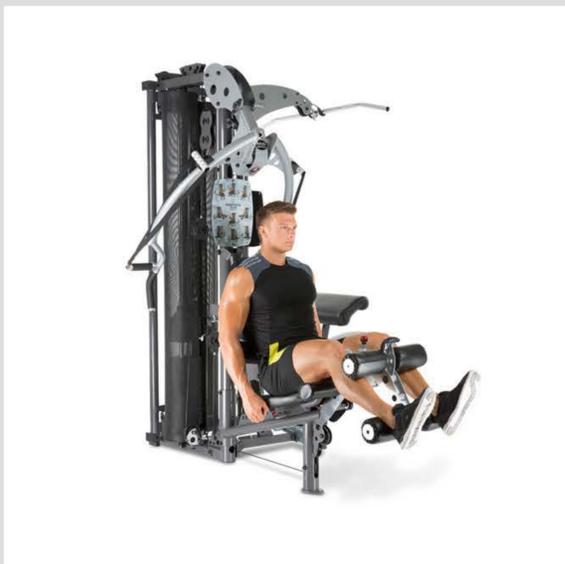
SCHULTERZIEHEN



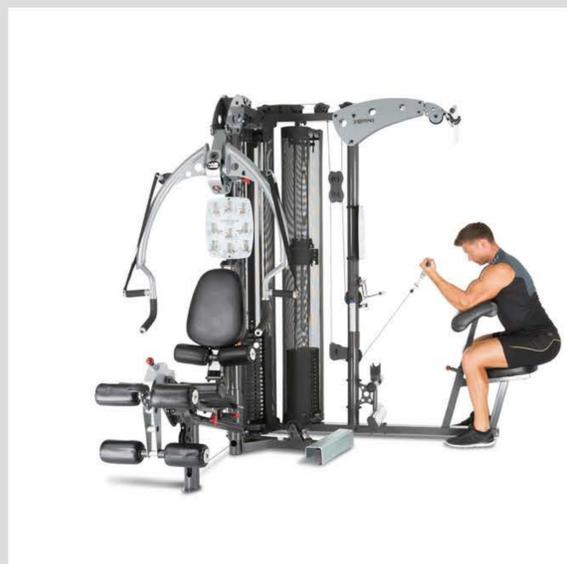
SEITHEBEN EINARMIG



BEINSTRECKER



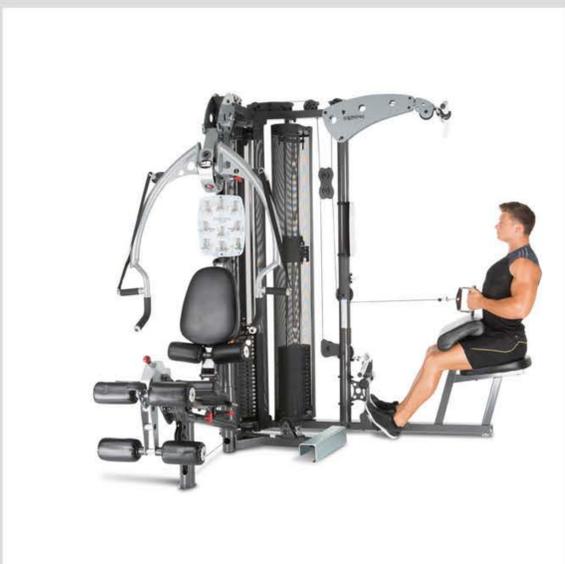
BEINBEUGER



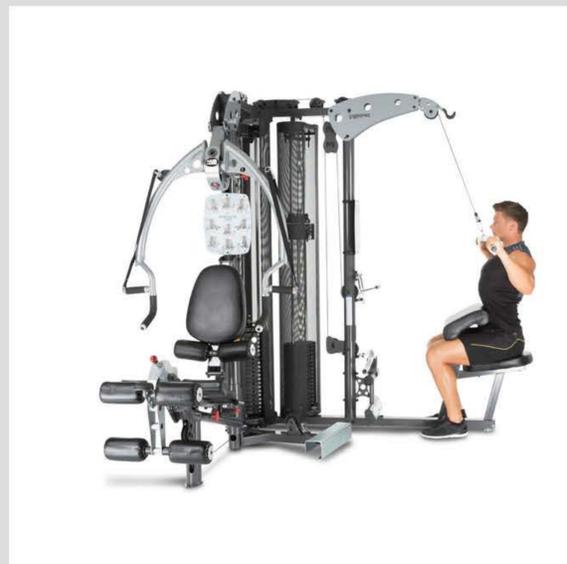
BIZEPS CURLS MIT CURLPULT



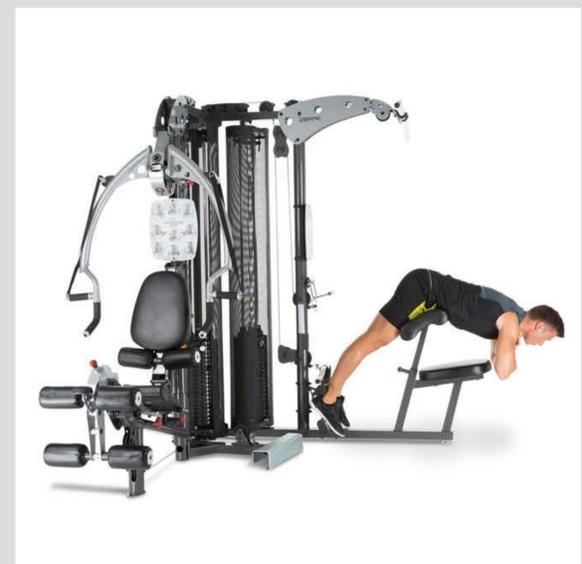
CRUNCH SITZEND



ENGES RUDERN PARALLELZUG



LATZUG ZUR BRUST



RÜCKENSTRECKER

VOLUMENTRAINING