

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	Rücken Schultern Bizeps	Pause	Brust Bauch Trizeps	Pause	Beine Schultern	Pause	Pause
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2	Brust Bauch Unterarme	Pause	Schultern Bizeps Rücken	Pause	Brust Beine Bauch	Pause	Pause
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3	Unterarme Bauch Rücken	Pause	Brust Schultern Bizeps	Pause	Rücken Beine Bauch	Pause	Pause
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
4	Brust Bauch Unterarme	Pause	Schultern Bizeps Rücken	Pause	Brust Beine Bauch	Pause	Pause

**Kraft- und Ausdauertraining****Tag 1**

Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Rücken	Klimmzüge eng	bis versagen	3				
	Einarmiges Rudern	20 pro Seite	3 pro Seite				
	KH Rudern liegend	20	3				
	Rudern am Kabelzug einarmig	20 pro Seite	2 pro Seite				
Schultern	Hantelscheibenheben Front	20	3				
	LH Schulterdrücken	20	3				
	KH Seitheben	20	2				
Bizeps	Scottbank sitzend	25	2				
	KH Hammercurls sitzend	25	2				
	Kabelzug Einarmig Curl stehend	25 pro Seite	1 pro Seite				

**Kraft- und Ausdauertraining****Tag 3**

Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Schrägbankdrücken	20	4				
	KH Bankdrücken	20	3				
	KH Flyes	bis versagen	2				
Bauch	Seitcrunches	30 pro Seite	2				
	Hängende Beine anziehen	20	3				
	Crunches	50	2				
Trizeps	Eng gefasstes LH Bankdrücken	20	3				
	Trizepsstrecken KH über Kopf	20	3				
	Kabelzug Trizepsdrücken	20 pro Seite	2				

muskelpeter.com

**Kraft- und Ausdauertraining****Tag 5**

Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beine	Kniebeuge Multipresse	20	3				
	KH Ausfallschritte	20 pro Seite	2 pro Seite				
	Po Maschine	20 pro Seite	2 pro Seite				
	Beinbeuger	20	3				
Schulter	LH Aufrechtes Rudern	20	3				
	KH Frontheben	20	3				
	KH Seitheben	20	2				

Hypertrophietraining							
Tag 1							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Schrägbank	8	4				
	LH Bankdrücken	10	4				
	Butterflymaschine	10	3				
	KH Flyes liegend	8	3				
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	20 pro Seite	2				
	Crunches	30	3				
	Beine anziehen hängend	20	3				
Unterarme	LH Unterarmbeuge sitzend	10	2				
	LH Unterarmbeuge stehend	10	2				
	KH Armstrecker auf Ban	10 pro Seite	2 pro Seite				
Hypertrophietraining							
Tag 3							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schultern	Arni Press	8	4				
	Kabelzug reverse	8	3				
	KH Seitheben	8	3				
Bizeps	KH Hammercurl	8	4				
	Langhantelcurl	8	3				
	KH Scottbank	15 pro Seite	2 pro Seite				
Rücken	Hyperextensions	20	3				
	Engefasstes Rudern am Kabel	10	4				
	Engefasstes Latzug zur Brust	8	4				
muskelpeter.com							
Hypertrophietraining							
Tag 5							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Bankdrücken	10	4				
	KH Schrägbankdrücken	8	4				
	Kabelzug nach vor der Brust	10	3				
	KH Überzüge über Kopf liegend	8	3				
Beine	Beinpresse	10	4				
	Beinbeuger	10	4				
	Po Maschine	10	4				
Bauch	Crunches	50	2				
	Negativ crunch	25	2				
	Leg Lift	30	5				

Hypertrophietraining							
Tag 1							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Unterarme	LH Unterarmbeuge sitzend	8	3				
	LH Unterarmbeuge stehend	8	3				
	KH Armstrecker auf Bank	15 pro Seite	2 pro Seite				
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	25 pro Seite	2				
	Crunches	35	3				
	Beine anziehen	20	3				
Rücken	Klimmzüge breit gefasst	8	4				
	Einarmiges Rudern	8	4				
	Reverse Flye Maschine	8	3				
	Hyperextensions	15	3				
Kraft und Ausdauertraining							
Tag 3							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	KH Schrägbank	20	3				
	LH Bankdrücken	20	2				
	KH Flyes liegend	20	3				
	KH Flyes Schrägbank liegend	20	2				
Schultern	KH Reversefly	15	2				
	KH Frontheben	20	2				
	KH Schulterdrücken	20	3				
Bizeps	KH Hammercurl	20	3				
	Langhantelcurls	20	3				
	KH Armstrecker auf Bank	15 pro Seite	2 pro Seite				
muskelpeter.com							
Hypertrophietraining							
Tag 5							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Rücken	LH Rudern vorgebeugt	8	4				
	Rudern am Kabelzug	8	4				
	Latzug zur Brust	8	3				
	Hyperextension	15	2				
Beine	Kniebeuge in Multipresse	8	4				
	KH Ausfallschritte	8 pro Seite	4				
	Beinbeuger	10	3				
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	20 pro Seite	2				
	Crunches	30	3				
	Beine anziehen	20	3				

Kraft- und Ausdauertraining							
Tag 1							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Schrägbank	20	2				
	LH Bankdrücken	20	2				
	Butterflyegerät	20	2				
	KH Flyes liegend	20	2				
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	20 pro Seite	2				
	Crunches	30	3				
	Beine anziehen	20	3				
Unterarme	LH Unterarmbeuge sitzend	20	3				
	LH Unterarmbeuge stehend	20	3				
	KH Armstrecker auf Bank	20 pro Seite	2 pro Seite				
Hypertrophietraining							
Tag 3							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schultern	Arni Press	8	4				
	Military Press	8	4				
	KH Seitheben	10	3				
Bizeps	KH Hammercurl	10	4				
	Langhantelcurls	8	4				
	KH Armstrecker auf Bank	8 pro Seite	2 pro Seite				
Rücken	Hyperextensions	10	3				
	Engefasstes Rudern am Kabel	8	4				
	Engefasstes Latzug zur Brust	8	4				
muskelpeter.com							
Kraft und Ausdauertraining							
Tag 5							
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Bankdrücken	25	2				
	LH Schrägankdrücken	25	2				
	Kabelzug nach vor der Brust	25	2				
	KH Überzüge über Kopf liegend	25	2				
Beine	Beinpresse	25	2				
	Beinbeuger	25	2				
	Po Maschine	25	2				
Bauch	Crunches	50	2				
	Negativ crunch	25	2				
	Situps	20	2				