



TRAININGSPLAN
RESISTANCE BAND

OBERKÖRPER-UNTERKÖRPER SPLIT

WORKOUT - UNTERKÖRPER (TAG A)

FORTGESCHRITTENER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A1	Kniebeugen mit Bändern		8 - 20	4
A2	Kickbacks mit Bändern		8 - 20	3
B1	Einbeinige Glute Bridges		8 - 20	3
B2	Bein-Curls mit Bändern		8 - 20	3
C	Klappmesser		15 - 20	4

3-4 TRAININGSTAGE PRO WOCHE

Zu verbrauchende Zeit: 39 min

FÜR DIE WOCHEN 13-20 / 21-28

Zeitaufwendung bis: 51 min

WORKOUT - OBERKÖRPER (TAG B)

FORTGESCHRITTENER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Brustpresse mit den Bändern		8 - 12	5
B	Rudern mit den Bändern		8 - 12	5
C	Schulterdrücken		8 - 15	3
D	Kreuzheben mit Bändern		8 - 15	3
E	Biceps Curls mit den Bändern		8 - 20	4
F	Facepulls mit den Bändern		8 - 20	4

3-4 TRAININGSTAGE PRO WOCHE

Zu verbrauchende Zeit: 52 min

FÜR DIE WOCHEN 13-20 / 21-28

Zeitaufwendung bis: 64 min

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE

155 - 191 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GANZKÖRPER (A)	-	GANZKÖRPER (B)	-	GANZKÖRPER (C)	-	-

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE

155 - 191 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
-	-	GANZKÖRPER (A)	-	GANZKÖRPER (B)	-	GANZKÖRPER (C)

BEGINNE NICHT WIEDER BEI A - SONDERN NACH TAG B FOLGT TAG C UND DANN TAG D !



TRAININGSPLAN
RESISTANCE BAND

OBERKÖRPER-UNTERKÖRPER SPLIT

WORKOUT - UNTERKÖRPER (TAG A)

FORTGESCHRITTENER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Split Kniebeugen		8 - 12	4
B	Ausfallschritte		8 - 12	3
C	Bein-Curls mit Bändern		8 - 15	3
D	Beinstrecken mit Bändern		8 - 15	3
E	Klappmesser		15 - 20	4
3-4 TRAININGSTAGE PRO WOCHE FÜR DIE WOCHEN 13-20 / 21-28			Zu verbrauchende Zeit:	39 min
			Zeitaufwendung bis:	45 min

WORKOUT - OBERKÖRPER (TAG B)

FORTGESCHRITTENER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Push Ups - Füße auf Bank oder stab. Sessel		8 - 15	5
B	Klimmzüge (Rudern im Untergriff mit Band)		8 - 15	5
C	Brustpresse mit den Bändern		8 - 15	3
D	Rudern mit den Bändern		8 - 15	3
E	Biceps Curls mit den Bändern		8 - 20	4
F	Diamond Push Ups		8 - 20	4
G	Facepulls mit den Bändern		8 - 20	4
3-4 TRAININGSTAGE PRO WOCHE FÜR DIE WOCHEN 13-20 / 21-28			Zu verbrauchende Zeit:	60 min
			Zeitaufwendung bis:	66 min

VORSCHLAG 4x DIE WOCHE 240 - 263 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GANZKÖRPER (A)	GANZKÖRPER (B)	-	GANZKÖRPER (C)	GANZKÖRPER (D)	-	-

VORSCHLAG 4x DIE WOCHE 240 - 263 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
-	GANZKÖRPER (A)	GANZKÖRPER (B)	-	GANZKÖRPER (C)	GANZKÖRPER (D)	-

BEGINNE NICHT WIEDER BEI A - SONDERN NACH TAG B FOLGT TAG C UND DANN TAG D !