

DER PROFESSIONELLE TRAININGSPLAN

FÜR MAXIMALE ERFOLGE MIT ATP TOR® / BETATOR®!

PHASE 1.1			WOCHE 1
MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	12	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	12	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	12	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	5	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	5	
- Dips	3	5	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	5	180 Sek.
KH Schulterdrücken	3	5	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	5	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	5	

PHASE 1.2**WOCHE 2**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	10	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	10	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	10	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	10	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	4	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	4	
- Dips	3	4	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	4	180 Sek.
KH Schulterdrücken	3	4	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	4	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	4	

PHASE 1.3**WOCHE 3**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	90 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	90 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	90 Sek.
Supersatz 1			90 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	10	90 Sek.
KH Schulterdrücken	3	10	90 Sek.
Supersatz 2			90 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	10	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	10	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	3	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	3	
- Dips	3	3	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	3	180 Sek.
KH Schulterdrücken	3	3	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	3	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	3	

PHASE 1.4**WOCHE 4**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	120 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	120 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	120 Sek.
Supersatz 1			120 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	120 Sek.
KH Schulterdrücken	3	8	120 Sek.
Supersatz 2			120 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	8	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	8	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	3	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.

PHASE 1.5**WOCHE 5**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	12	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	12	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	12	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	5	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	5	
- Dips	3	5	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	5	180 Sek.
LH Schulterdrücken	3	5	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	5	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	5	

PHASE 1.6**WOCHE 6**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	10	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	10	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	10	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	10	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	4	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	4	
- Dips	3	4	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	4	180 Sek.
LH Schulterdrücken	3	4	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	4	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	4	

PHASE 1.7**WOCHE 7**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	90 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	90 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	90 Sek.
Supersatz 1			90 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	10	90 Sek.
LH Schulterdrücken	3	10	90 Sek.
Supersatz 2			90 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	10	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	10	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	3	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	3	
- Dips	3	3	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	3	180 Sek.
LH Schulterdrücken	3	3	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	3	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	3	

PHASE 1.8**WOCHE 8**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	120 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	120 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	120 Sek.
Supersatz 1			120 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	8	120 Sek.
LH Schulterdrücken	3	8	120 Sek.
Supersatz 2			120 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	8	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	8	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	3	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.