

# Push Pull Trainingsplan:

<b>Push GK</b>		
Übung:	Sätze:	Wdh.:
Brust 1 (Drücken)	2-3	7-12
Brust 2 (z.B. Flys)	2-3	8-15
Quads	2-3	6-12
Seitheben	2-4	8-15
Trizeps	2-3	8-12
(Waden/Bauch)	2-3	8-12

<b>Pull GK</b>		
Übung:	Sätze:	Wdh.:
Kreuzhebevariante	1-2	6-8
Beinbeuger	1-3	8-15
Lat (Rudern Eng)	2-3	8-12
Trapez (Rudern Breit)	2-3	8-12
Hintere Schulter	2-3	8-15
Bizeps	2-3	8-12



**fitmitBjarne**



<b>Push GK</b>
<p><b>Brust 1 (Drücken):</b> Bankdrücken (LH, KH), Bankdrück-Maschine, Brust-Presse Drücken auf Schrägbank (LH, KH), Schräge Brust-Presse</p>
<p><b>Brust 2 (Flys):</b> Kabelturm (auf Bank), Fly-Maschine, Flys KH auf Bank (oder Brust 1)</p>
<p><b>Quads:</b> Squat (LH, Multipresse), Hack-Squat, Pendulum-Squat Bulgarian Split Squats (KH, Multipresse), Belt-Squat</p>
<p><b>Seitheben:</b> Kabelturm, Maschine, Seitheben mit KH (an Bank)</p>
<p><b>Trizeps:</b> Kickbacks mit KH, Enges Bankdrücken (LH, KH), Trizeps Extension Kabelturm, Overhead Extension (KH, Kabel)</p>
<p><b>Waden:</b> Beinpresse, Waden-Maschine (Sitzend, Stehend)</p>
<p><b>Bauch:</b> Crunch (Cable), Beinheben</p>

<b>Pull GK</b>
<p><b>Kreuzhebevariante:</b> Rumänisches Kreuzheben, SLDL (Stiff Leg Deadlift), Kreuzheben, Rack-Pulls</p>
<p><b>Beinbeuger:</b> Beinbeuger Maschine (Sitzend, Liegend, Stehend)</p>
<p><b>Lat (Rudern Eng):</b> Enges Rudern (Maschine, Kabelturm, Lat-Pulldown) (unilateral), Enges Rudern (KH)</p>
<p><b>Trapez (Rudern Breit):</b> T-Bar-Row (Brustgestützt), Breite Ruder-Maschine, KH auf Bank, Breit Kabelturm</p>
<p><b>Hintere Schulter:</b> Reverse Flys (Kabelturm, Maschine, KH)</p>
<p><b>Bizeps:</b> Preacher Curl (Maschine, KH, LH, Kabelturm), Hammer Curl (KH, Kabelturm), Curls (KH, LH, EZ-Bar, Kabelturm), Incline Curls, ...</p>



**fitmitBjarne**

schau dir das Tutorial dazu an: [hier klicken](#)

oder Download Excel Tabelle: [hier klicken](#)