

-PROGRAMM MUSKELAUFBAU

-5 SITZUNGEN PRO WOCHE

-PUSH-PULL-LEGS

-9 WOCHEN

SMARTGAINS



DISCLAIMER

Das vorliegende Programm ist im Rahmen des geistigen Eigentums (Code de la propriété intellectuelle) geschützt, insbesondere durch Urheberrechte, Zeichnungen und Modelle, Marken, Domainnamen, Patente, Know-how, Software oder Datenbanken. SmartWorkout bleibt Eigentümer aller Inhalte, die Sie in diesem Programm finden. Ohne die ausdrückliche vorherige schriftliche Zustimmung des Autors oder seiner Rechtsnachfolger ist jede Übertragung, jeder Verkauf, jede Verbreitung oder Vervielfältigung dieser Informationen, Veröffentlichungen oder Daten, unabhängig von der Form oder den Mitteln, untersagt.

Wir möchten Sie daran erinnern, dass SmartWorkout und seine Rechteinhaber keine Sportfachleute sind, daher ist jeder Nutzer dieses Programms letztendlich selbst für die Folgen seiner Nutzung verantwortlich. Smartworkout verzichtet auf jegliche Beratung im Zusammenhang mit Sport. Sie sind allein dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass die in diesem Programm bereitgestellten Informationen Ihren Fähigkeiten und körperlichen Fertigkeiten entsprechen. Wir möchten Sie daran erinnern, dass jeder Mensch einzigartig ist und dass jede Anwendung dieses Programms in Kenntnis Ihrer körperlichen Fähigkeiten erfolgen muss, um Ihre Gesundheit zu schützen.



EINLEITUNG



EINLEITUNG

Das Programm SmartGains richtet sich an Sportler, die keine Anfänger sind, die stagnieren und weiter Fortschritte machen wollen.

Ziel des Programms ist es, den Muskelumfang auf harmonische Weise zu steigern.

NB: Wenn Sie mit dem Krafttraining beginnen oder einfach nur fit werden wollen, empfehlen wir Ihnen unser Programm SmartExpress - 20 Minuten pro Tag.

SICHERHEITSREGELN - UNBEDINGT LESEN :

Bevor Sie mit dem Programm beginnen, vergewissern Sie sich, dass [Sie die Gebrauchsanweisung und die Sicherheitsregeln](#) (in Ihrem digitalen Bereich verfügbar) gelesen haben, damit Sie die SmartWorkout-Ausrüstung sicher verwenden können, insbesondere:

- Training in einem Schuh,
- Maximale Dehnung des Bands : bis zu 4x der ursprünglichen Größe,
- **Vergewissern Sie sich vor jedem Satz, dass die Bänder richtig befestigt und die Karabinerhaken geschlossen sind,**
- 90 kg maximaler Widerstand mit Griffen, Knöchelriemen und Türanker,
- **100 kg maximaler Widerstand bei Squat, Lunges und Overhead Press.**

PRÄSENTATION

PUSH/PULL/LEGS:

Das SmartGains-Programm ist ein **PUSH/PULL/LEGS**-Programm.

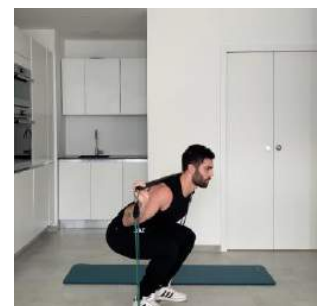
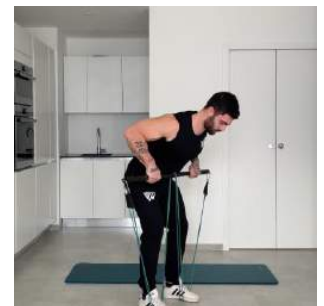
Jede Sitzung ist daher auf die Arbeit mit einer Gruppe von Muskeln ausgerichtet, die einer bestimmten Funktionalität entsprechen :

- **PUSH** : die Tatsache, dass man schiebt. Bei Push-Sitzungen werden die Brustmuskeln, die Schultern und der Trizeps beansprucht.
- **PULL** : Der Vorgang des Ziehens. Pull-Sitzungen rekrutieren den Rücken, den Bizeps und die hintere Schulter.
- **LEGS** : Beine. Diese Sitzungen sind auf den gesamten Unterkörper ausgerichtet.

Der Vorteil der PUSH/PULL/LEGS-Programme besteht darin, dass Sie athletischer trainieren, **indem Sie verwandte Muskelgruppen in einer Sitzung trainieren** und alle 3-4 Tage die gleiche Muskelgruppe stimulieren, um den Muskelaufbau zu optimieren.

Das Programm dauert 9 Wochen und ist in **3 Zyklen** von jeweils 3 Wochen unterteilt. - Die Zyklen 1 und 2 bestehen aus langen Sätzen (12-15 Wiederholungen in Zyklus 1; 8-12 Wiederholungen in Zyklus 2), um den **metabolischen Stress** zu betonen.- Zyklus 3 enthält kürzere Sätze (4 - 8 Wiederholungen), um die **Kraft zu steigern**. Jede Woche besteht aus 5 Sitzungen, die zwischen 45 und 60 Minuten dauern.

2 verschiedene Push-, Pull- und Legs-Sitzungen bilden einen Zyklus. Dadurch können Sie Ihre Muskeln aus verschiedenen Winkeln trainieren und somit die Erholung sowie ein harmonisches Muskelwachstum fördern.



Push 1 : Fokus Brustmuskeln & Laterale Deltoide
 Push 2 : Fokus Obere Brustmuskeln + Anteriore Deltoids

Pull 1 : Fokus Dicke des Rückens
 Pull 2 : Fokus Breite des Rückens

Legs 1 : Fokus Quadrizeps
 Legs 2: Fokus Ischios-Gesäßmuskeln



MATERIAL :

Zusätzlich zum SmartWorkout-Elite-Paket sind ein Stuhl und eine Tür erforderlich, um einige Übungen durchzuführen. Die meisten Übungen können jedoch im Freien und ohne zusätzliches Zubehör durchgeführt werden.

Schließlich ist es besser (aber nicht unbedingt notwendig), die 45-kg-Verlängerungen zu erwerben, um den Widerstand bei Übungen wie Bankdrücken, Hip Thrust und Kreuzheben zu erhöhen.

WAHL DES WIDERSTANDS :

Für jede Übung ist ein Widerstand angegeben. Dieser entspricht dem Widerstand, der auf der Spitze Ihres Bandes steht. Ein Widerstand von 20 KG bedeutet z. B., dass Sie ein schwarzes Band anziehen müssen. **Der Widerstand mag Ihnen hoch erscheinen, aber er wird erst am Ende der Bewegung erreicht, wenn das Band auf das Vierfache seiner ursprünglichen Größe gedehnt wird.**

Der angegebene Widerstand dient nur dazu, Ihnen eine Vorstellung zu vermitteln. Der Widerstand hängt nämlich nicht nur von Ihrem Niveau, sondern auch von Ihrer Körpergröße ab, da diese die Dehnung der Bänder beeinflusst. Der angegebene Widerstand entspricht einem mittleren Niveau und einer Körpergröße von 1,80 m.

Wählen Sie zu Beginn einen Widerstand, der es Ihnen ermöglicht, zusätzlich zu der angegebenen Anzahl an **Wiederholungen maximal 2 bis 3** Wiederholungen zu schaffen. Wenn die Anzahl der Wiederholungen z. B. 15 beträgt, wählen Sie einen Widerstand, der Ihnen maximal 18 Wiederholungen ermöglicht, d. h. Ihr Muskelversagen wird bei 18 Wiederholungen erreicht.

Das Wichtigste ist, dass Sie den **Widerstand bei den Übungen nach jedem Zyklus erhöhen**, egal mit welchem Widerstand Sie beginnen.

Hinweis: Bei Bent Over Row und Deadlift wird der Widerstand dank des Schlingensystems mit dem 1,7-fachen multipliziert (siehe Übungsvideo). Bei einem Widerstand von 20 KG beträgt der gefühlte Widerstand also fast 35 KG.

TIPPS ZUR OPTIMIERUNG DES MUSKELAUFBBAUS

MIT BÄNDERN MUSKELN AUFBAUEN :

Um den Muskelaufbau und die Hypertrophie zu optimieren, achten Sie darauf, dass Sie den **Widerstand während der gesamten Bewegung spüren**, erstand während der gesamten Bewegung spüren, damit der Muskel unter Spannung bleibt.

Ob Sie 100 kg mit Bändern oder mit freien Gewichten drücken, die Aktivierung des Muskels ist ungefähr gleich. Der eigentliche Unterschied zwischen freien Gewichten und Bändern ist der Widerstand : **konstant bei freien Gewichten, progressiv bei Bändern.**

Der Vorteil des progressiven Widerstands ist, dass er **sich perfekt an die Kraftkurve der Bewegung anpasst** : Bei einem Biceps Curl werden Sie am Anfang der Bewegung - wo Sie am wenigsten Kraft haben - weniger Widerstand spüren, und am Ende der Bewegung - wo Sie am meisten Kraft haben - den größten Widerstand. Dies ermöglicht es Ihnen, eine hohe Belastung zu verwenden und gleichzeitig Ihre Gelenke zu schonen.

Der Nachteil des progressiven Widerstands ist, dass der Muskel bei einem zu geringen Widerstand oder einer schlechten Platzierung möglicherweise nicht während der gesamten Bewegung unter Spannung steht, im Gegensatz zu freien Gewichten. Wenn Sie den Widerstand nur am Ende der Bewegung spüren, dann wird Ihr Muskel nur in diesem Teil stimuliert und das ist für das Muskelwachstum nicht effektiv.

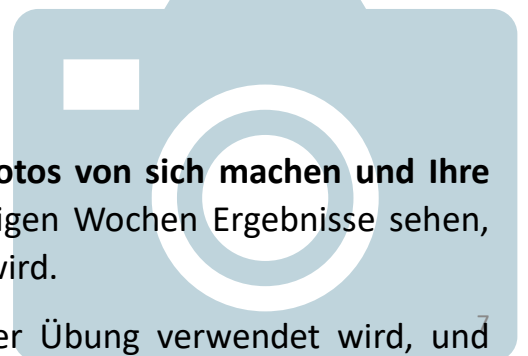
Um dieses Problem zu lösen, **sollten Sie die Bänder so dehnen, dass sie von Beginn der Bewegung an unter Spannung stehen.** Es ist besser, einen Widerstand von 30 kg zu Beginn der Bewegung und 60 kg am Ende der Bewegung zu haben, als bei 0 kg zu beginnen.

Damit Sie die Übungen richtig ausführen und den Widerstand gleich zu Beginn der Bewegung spüren, haben wir für jede Übung des Programms ein Erklärungsvideo gedreht, das Sie auf unserem YouTube-Kanal sehen können (**Link auf jedem Übungsfoto**).

IHREN FORTSCHRITT MESSEN :

Bevor Sie mit dem Programm beginnen, **sollten Sie Fotos von sich machen und Ihre Körpermaße notieren** ! Sie werden bereits nach wenigen Wochen Ergebnisse sehen, was Ihre Motivation für den weiteren Verlauf steigern wird.

Notieren Sie sich auch den Widerstand, der bei jeder Übung verwendet wird, und versuchen Sie, ihn häufig zu erhöhen.



SITZUNGSPLAN

ZYKLUS 1 - WOCHEN 1 BIS 3 :

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONN.	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
W1	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	RUHE	PUSH 2	PULL 2	RUHE
W2	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	RUHE	PULL 2	LEGS 2	RUHE
W3	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	RUHE	PUSH 2	LEGS 2	RUHE

ZYKLUS 2 - WOCHEN 3 BIS 6

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONN.	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
W1	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	RUHE	PUSH 1	PULL 1	RUHE
W2	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	RUHE	PULL 1	LEGS 1	RUHE
W3	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	RUHE	PUSH 1	LEGS 1	RUHE

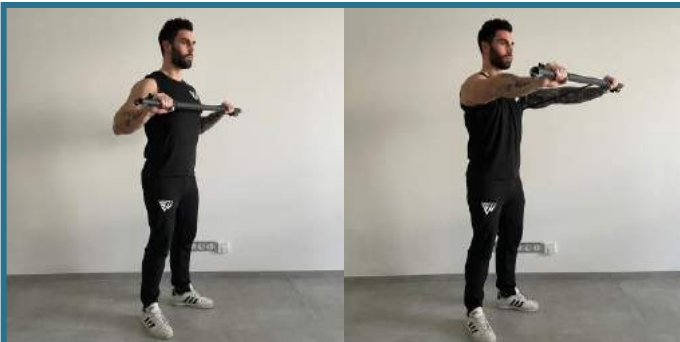
ZYKLUS 3 – WOCHEN 6 BIS 9

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONN.	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
W1	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	RUHE	PUSH 2	PULL 2	RUHE
W2	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	RUHE	PULL 2	LEGS 2	RUHE
W3	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	RUHE	PUSH 2	LEGS 2	RUHE

PUSH ÜBUNGEN

CHEST

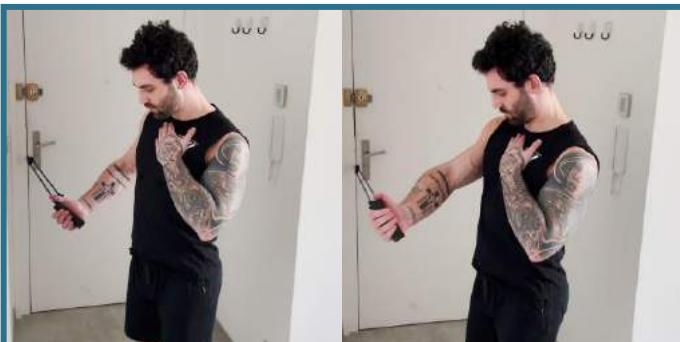
Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen



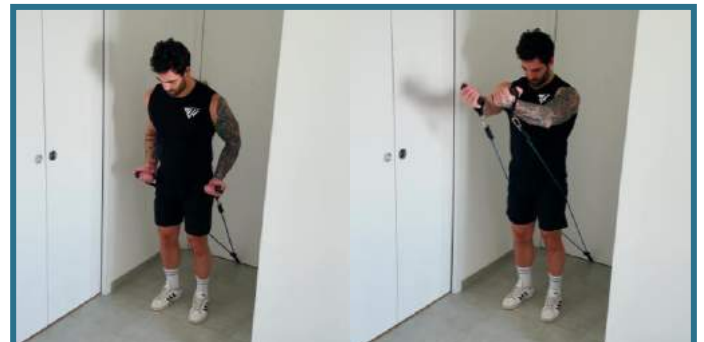
CHEST PRESS



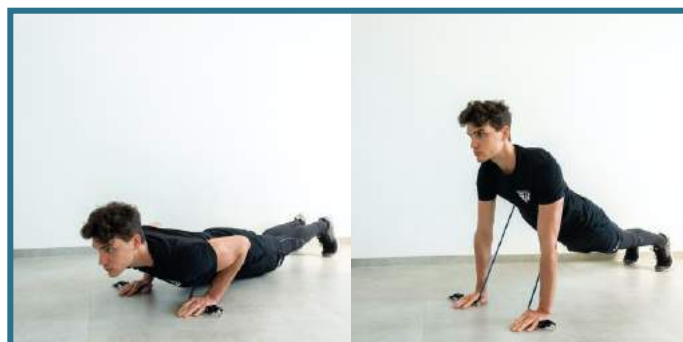
INCLINED PRESS



UNILATERAL FLY



LOW CABLE FLY

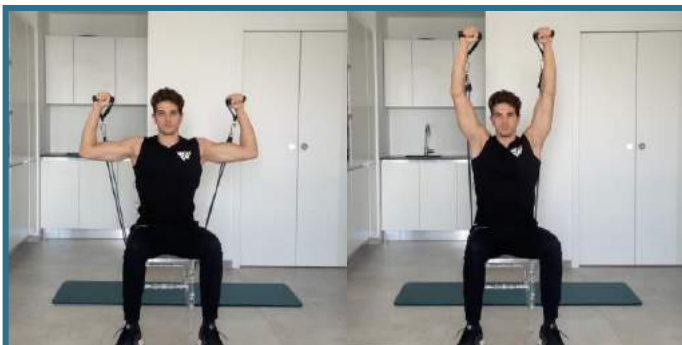


WEIGHTED PUSH UPS

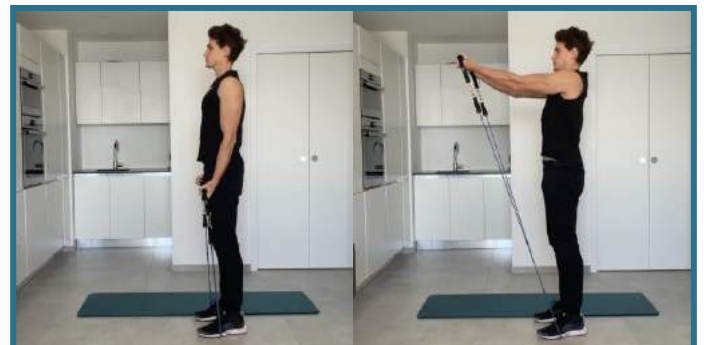
PUSH ÜBUNGEN

SCHULTER

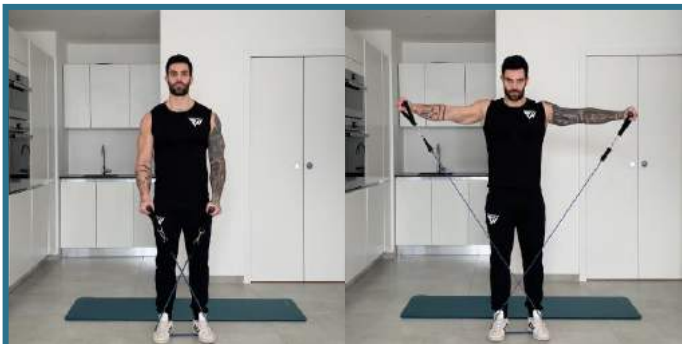
Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen



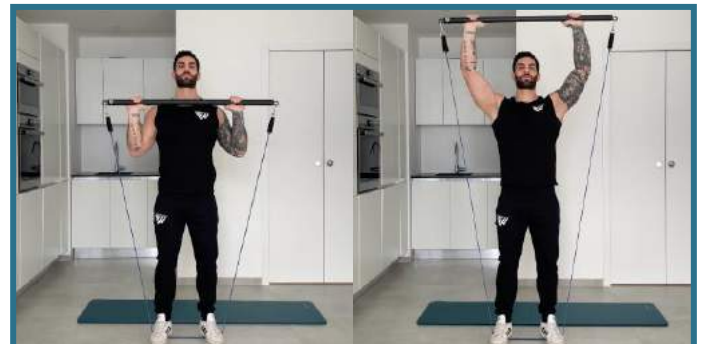
SEATED SHOULDER PRESS



FRONT RAISE



LATERAL RAISE



OVERHEAD PRESS



UPRIGHT ROW

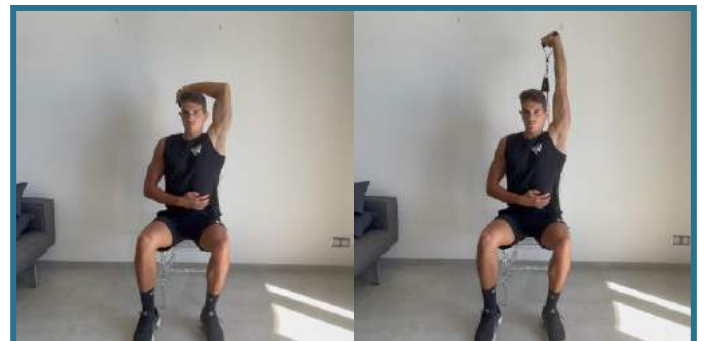
PUSH ÜBUNGEN

TRICEPS

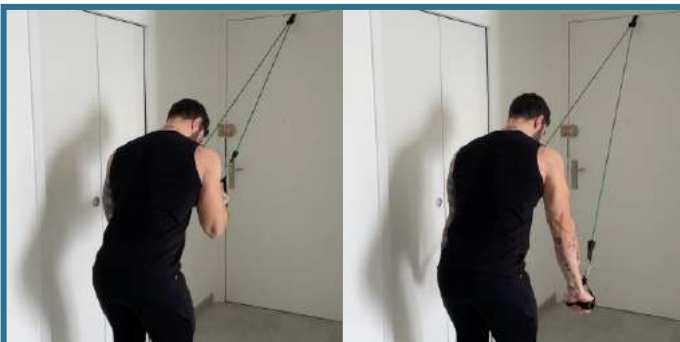
Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen



SKULL CRUSHER



TRICEPS DUMBBELL EXTENSION



TRICEPS EXTENSION

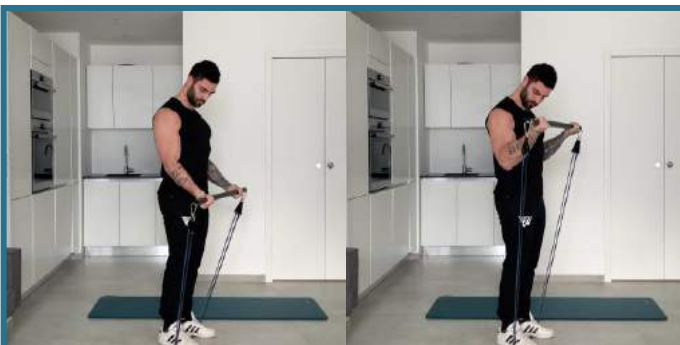


TRICEPS KICKBACK

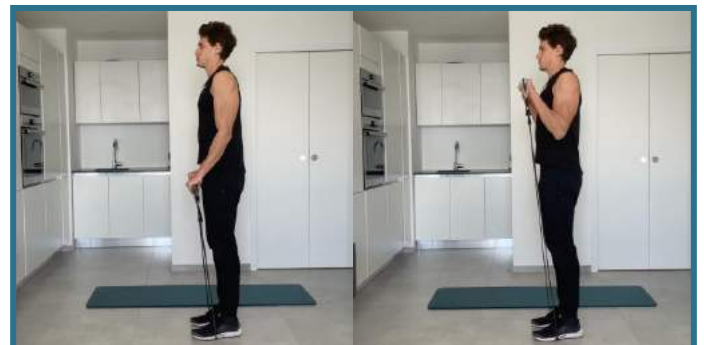
PULL ÜBUNGEN

BIZEPS UND HINTERE SCHULTERN

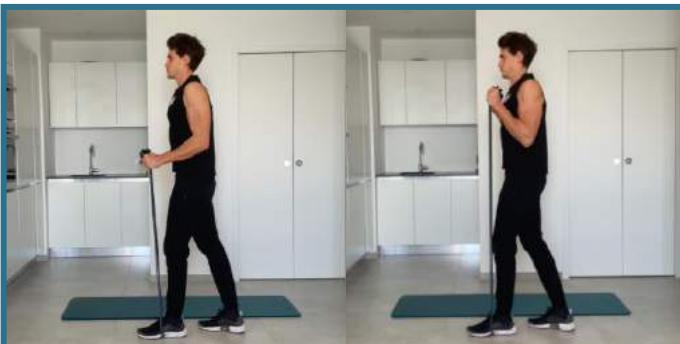
Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen



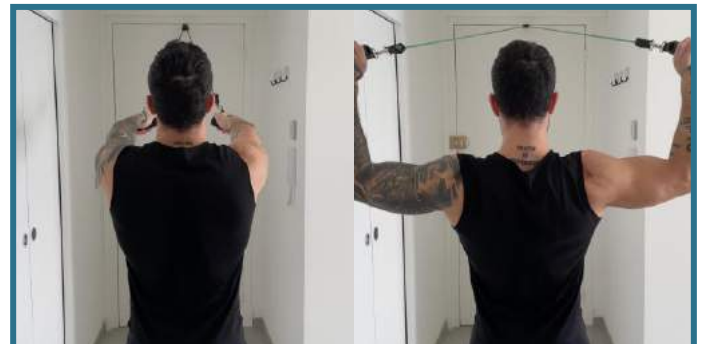
BICEPS CURL



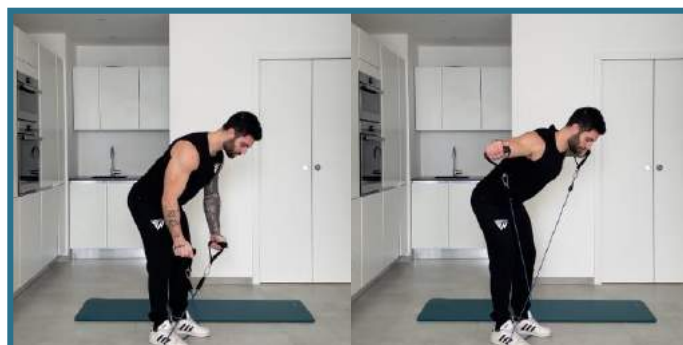
REVERSE CURL



HAMMER CURL



FACE PULL

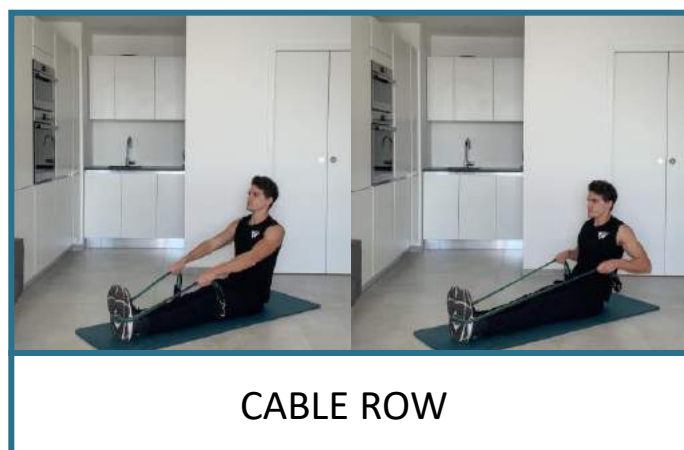
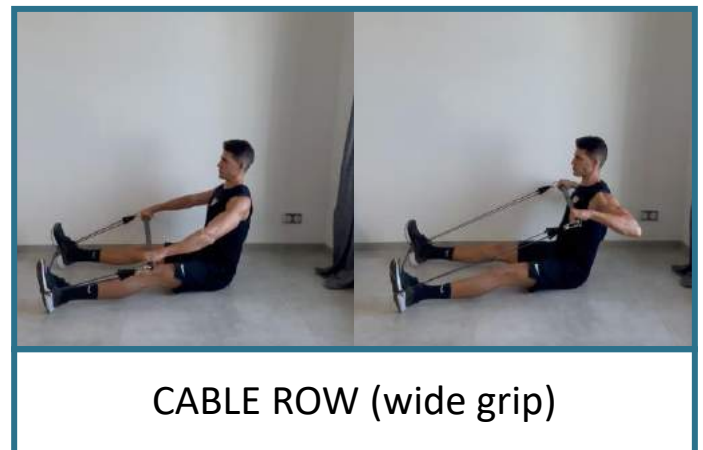
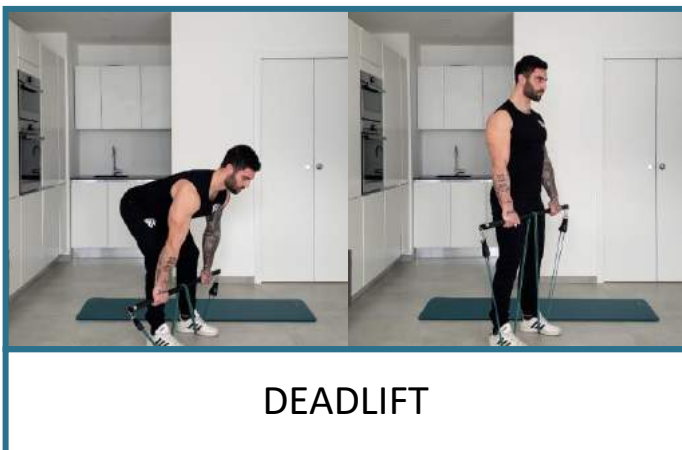
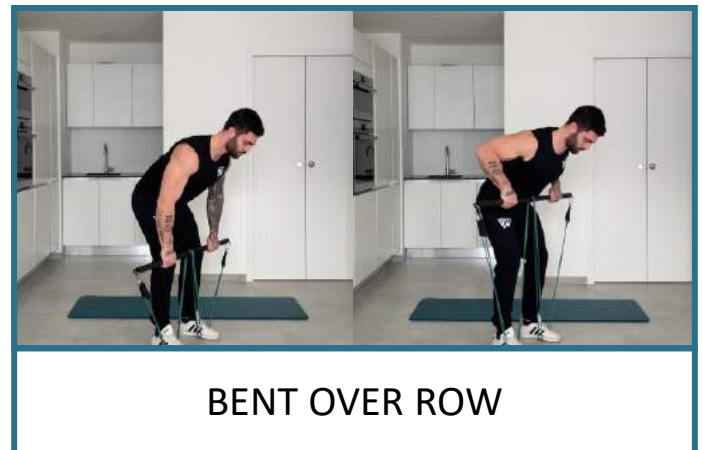


REAR DELT FLY

PULL ÜBUNGEN

RÜCKEN

Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen



LEGS ÜBUNGEN

BEINE

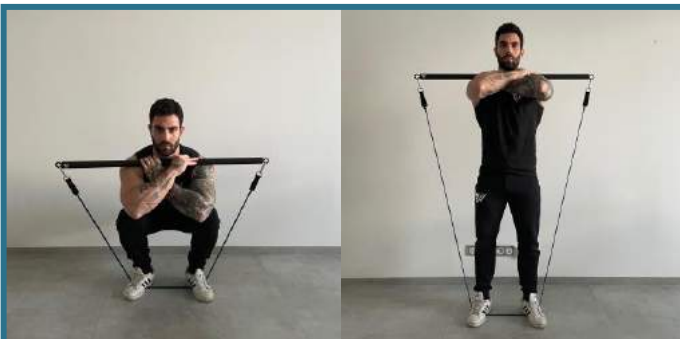
Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen



LUNGES (max Widerstand: 100 KG)



BULGARIAN SQUAT (MAX. 100 KG)



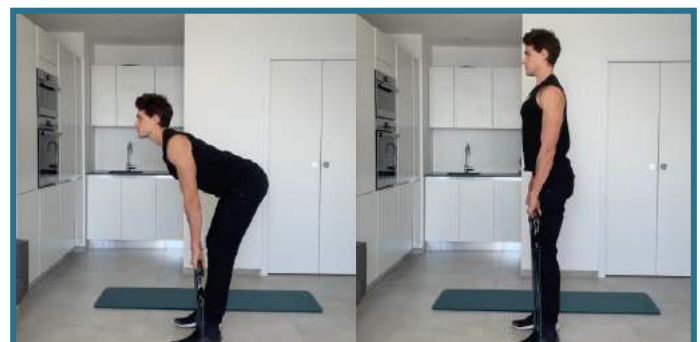
FRONT SQUAT (max Widerstand: 100 KG)



SQUAT (max Widerstand: 100 KG)



HIP THRUST



DEADLIFT (STIFF LEG)

LEGS ÜBUNGEN

BEINE

Die meisten Übungen sind auf unserem [YouTube-Kanal](#) zu finden.
Klicken Sie auf das Bild, um das Trainingsvideo aufzurufen





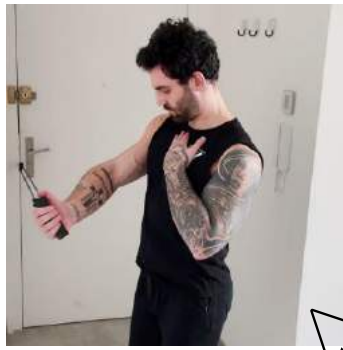
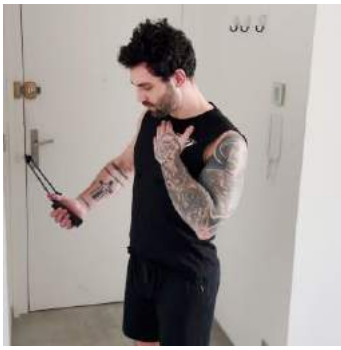
DAS PROGRAMM ZYKLUS 1



PUSH SESSION 1

ZYKLUS 1

Klicken Sie auf ein Foto, um das Video zu sehen.



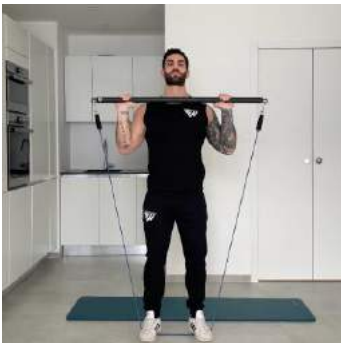
ÜBUNG 1 UNILATERAL FLY

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 10, 10, 10 kg
Pause: 45 sec



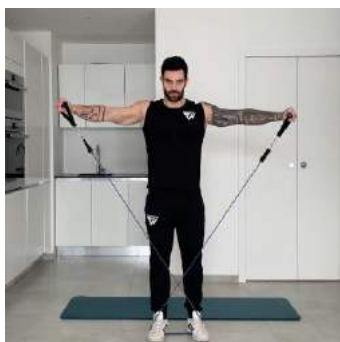
ÜBUNG 2 CHEST PRESS

Sätzen: 4
Reps: 15, 10, 8, 6
Widerstand: 60, 80, 80, 90 kg
Pause: 1 min 30 sec



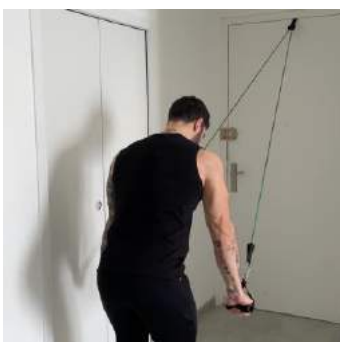
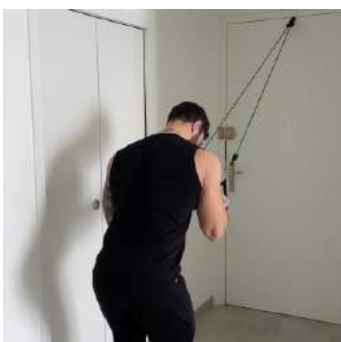
ÜBUNG 3 OVERHEAD PRESS

Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 8
Widerstand: 20, 20, 25, 30 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 4 LATERAL RAISE

Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 10, 10, 10 kg
Pause: 45 sec



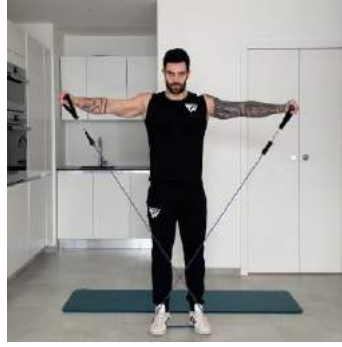
ÜBUNG 5 TRICEPS EXTENSION

Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 8
Widerstand: 20, 20, 30, 40 kg
Pause: 1 min



PUSH SESSION 2

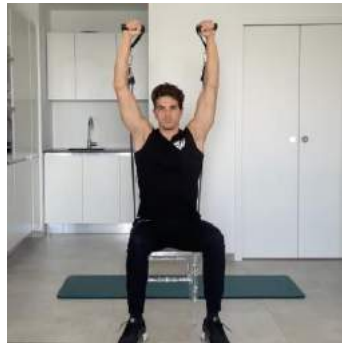
ZYKLUS 1



ÜBUNG 1

LATERAL RAISE

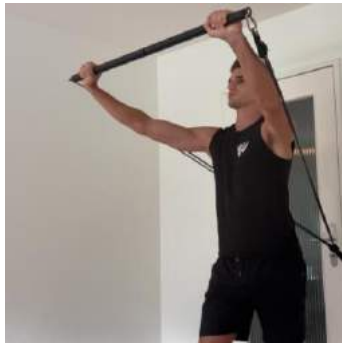
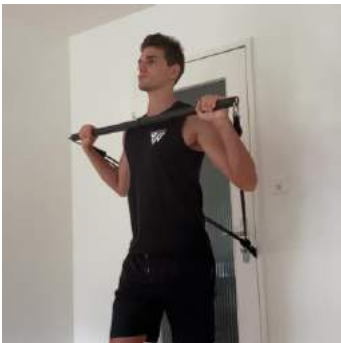
Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 10, 10, 10 kg
Pause: 45 sec



ÜBUNG 2

SEATED SHOULDER PRESS

Sätzen: 4
Reps: 12, 12, 10, 8
Widerstand: 30, 30, 40, 50 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 3

INCLINED PRESS

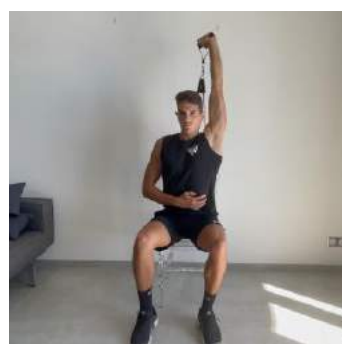
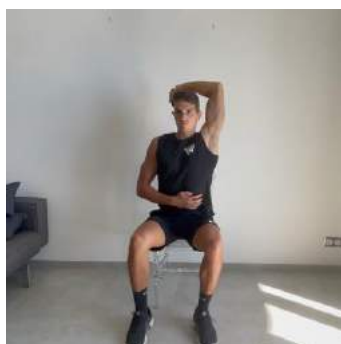
Sätzen: 4
Reps: 15, 10, 8, 6
Widerstand: 50, 60, 70, 80 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 4

LOW CABLE FLY

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 15, 15, 15 kg
Pause: 30 sec



ÜBUNG 5

TRICEPS DUMBBELL EXTENSION

Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 8, 8
Widerstand: 10, 15, 20, 20 kg
Pause: 1 min



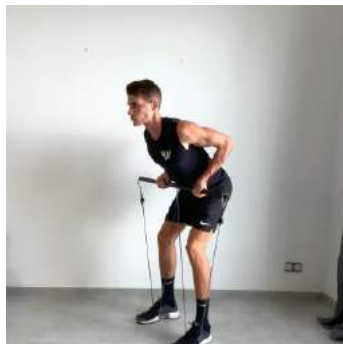
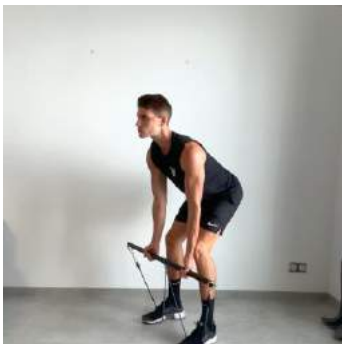
PULL SESSION 1

ZYKLUS 1



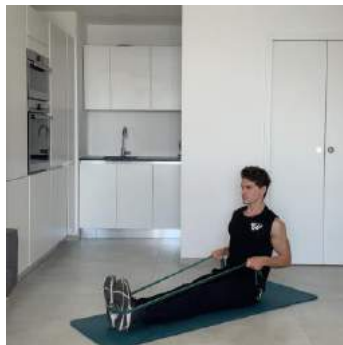
ÜBUNG 1 DEADLIFT

Sätzen: 3
Reps: 10, 8, 6
Widerstand: 40, 50, 70 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 2 BENT OVER ROW (Supinated Grip)

Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 10, 8
Widerstand: 20, 25, 30, 35 kg
Pause: 1 min 30 sec



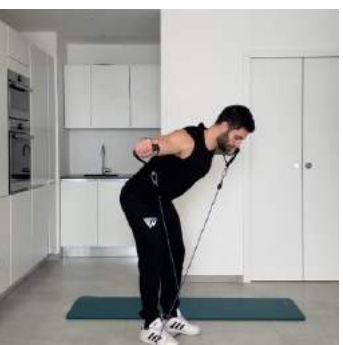
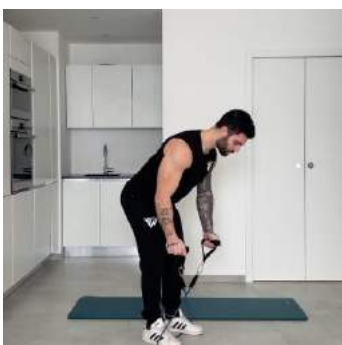
ÜBUNG 3 CABLE ROW (Elbows close to the body)

Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 8
Widerstand: 60, 60, 70, 80 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 4 BICEPS CURL

Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 8
Widerstand: 30, 30, 40, 50 kg
Pause: 1 min



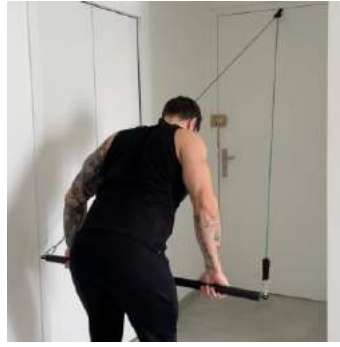
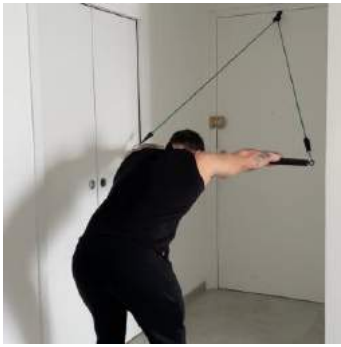
ÜBUNG 5 REAR DELT FLY

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 15, 15, 15 kg
Pause: 45 sec



PULL SESSION 2

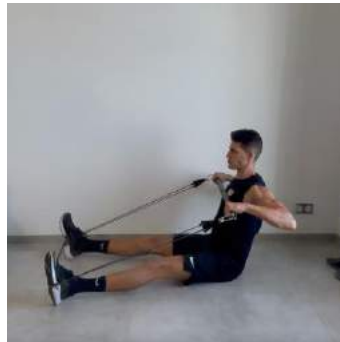
ZYKLUS 1



ÜBUNG 1

HIGH PULLEY PULLOVER

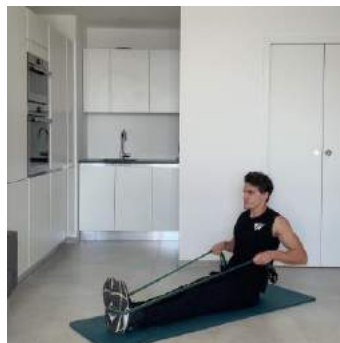
Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 45 sec



ÜBUNG 2

CABLE ROW Wide grip (Bar + Elbows raised)

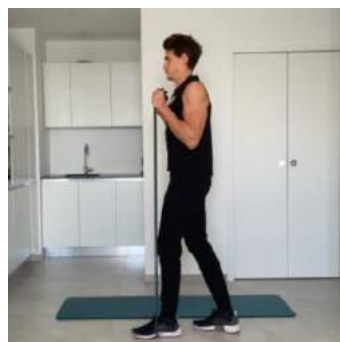
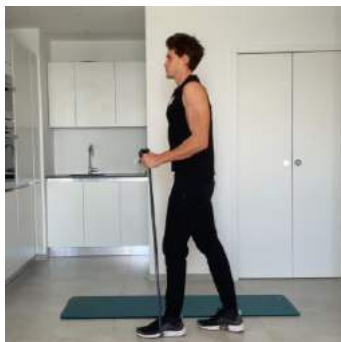
Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 10, 8
Widerstand: 40, 50, 55, 60 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 3

CABLE ROW Tight grip (Elbows raised)

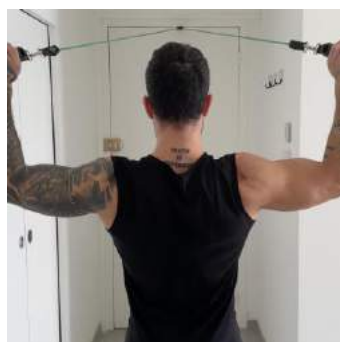
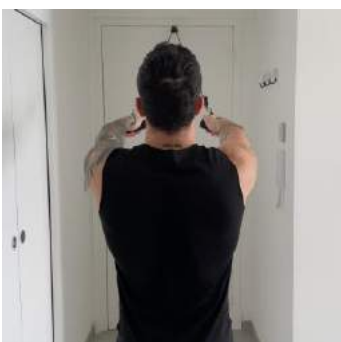
Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 8
Widerstand: 60, 60, 70, 80 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 4

HAMMER CURL

Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 8
Widerstand: 25, 25, 30, 40 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 5

FACE PULL

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 15, 15, 15 kg
Pause: 45 sec



LEGS SESSION 1

ZYKLUS 1



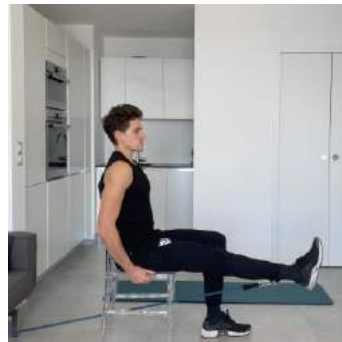
ÜBUNG 1 FRONT SQUAT

Sätzen: 4
Reps: 20, 20, 15, 10
Widerstand: 40, 40, 50, 70 kg
Pause: 1 min 30 sec



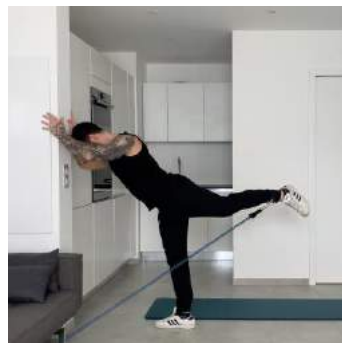
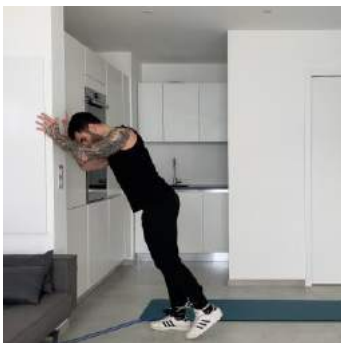
ÜBUNG 2 LUNGES

Sätzen: 3
Reps: 15, 8, 6
Widerstand: 40, 60, 80 kg
Pause: 1 min 30 sec



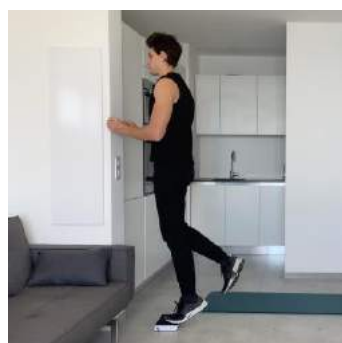
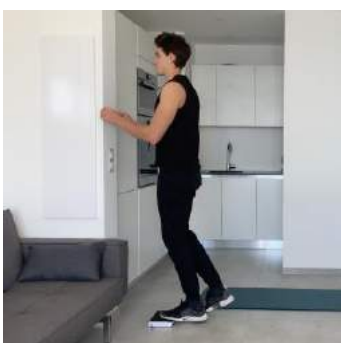
ÜBUNG 3 UNILATERAL LEG EXTENSION

Sätzen: 3
Reps: 12, 12, 12
Widerstand: 25, 25, 25 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 4 DONKEY KICK

Sätzen: 3
Reps: 15, 12, 8
Widerstand: 10, 15, 20 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 5 UNILATERAL CALF RAISE

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: Bodyweight
Pause: 30 sec



LEGS SESSION 2

ZYKLUS 1



ÜBUNG 1 SQUAT

Sätzen: 4
Reps: 20, 20, 15, 10
Widerstand: 40, 40, 50, 70 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 2 BULGARIAN SQUAT

Sätzen: 3
Reps: 15, 8, 6
Widerstand: 20, 40, 50 kg
Pause: 1 min 30 sec



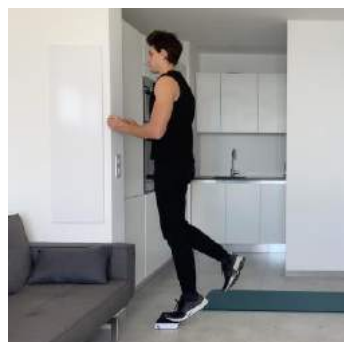
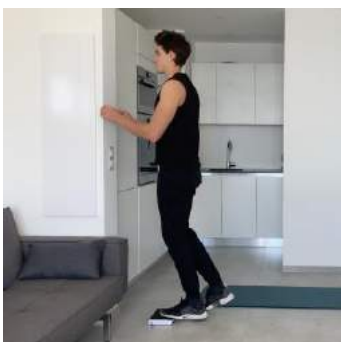
ÜBUNG 3 DEADLIFT (STIFF LEG)

Sätzen: 3
Reps: 15, 10, 6
Widerstand: 20, 30, 50 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 4 HIP THRUST

Sätzen: 4
Reps: 15, 15, 12, 12
Widerstand: 100, 100, 120, 120 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 5 CALF RAISE

Sätzen: 1
Reps: 100
Widerstand: Bodyweight
Pause: N/A



ZYKLUS 2





PUSH SESSION 1

ZYKLUS 2

Klicken Sie auf ein Foto, um das Video zu sehen.



ÜBUNG 1

WEIGHTED PUSH UPS

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 2

CHEST PRESS

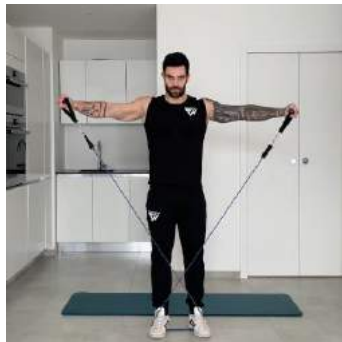
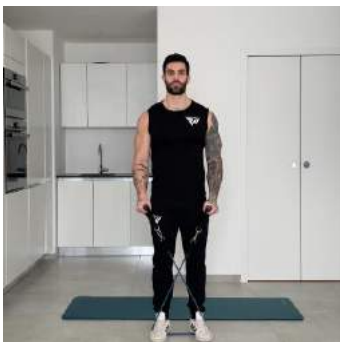
Sätzen: 4
Reps: 12, 10, 8, 6
Widerstand: 70, 80, 90, 100 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 3

UPRIGHT ROW

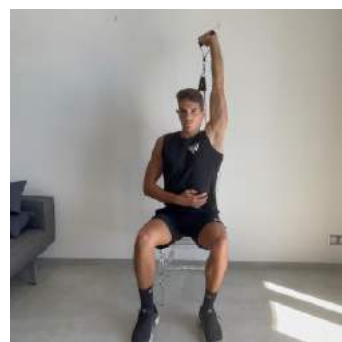
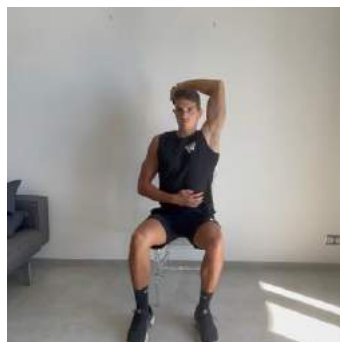
Sätzen: 4
Reps: 12, 10, 10, 8
Widerstand: 40, 50, 50, 60 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 4

LATERAL RAISE

Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 15, 15, 15 kg
Pause: 45 sec



ÜBUNG 5

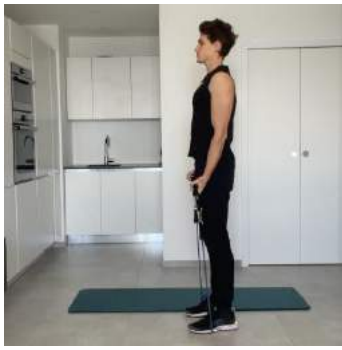
TRICEPS DUMBBELL EXTENSION

Sätzen: 4
Reps: 12, 10, 8, 6
Widerstand: 10, 15, 20, 25 kg
Pause: 1 min



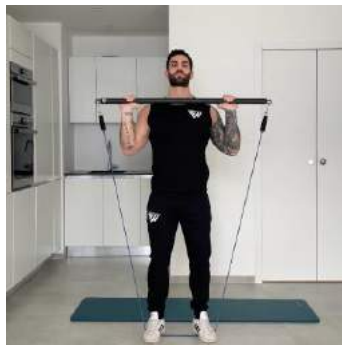
PUSH SESSION 2

ZYKLUS 2



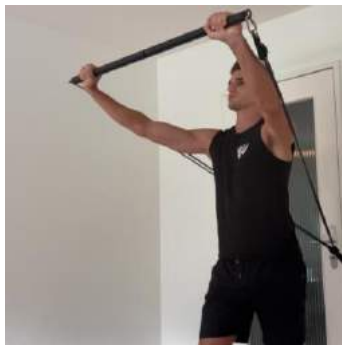
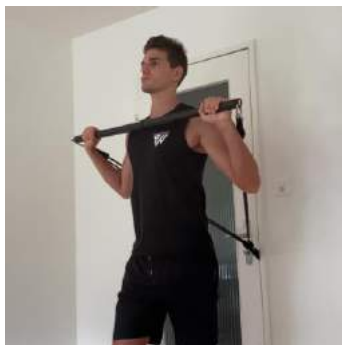
ÜBUNG 1 FRONT RAISE

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 15, 15, 15 kg
Pause: 45 sec



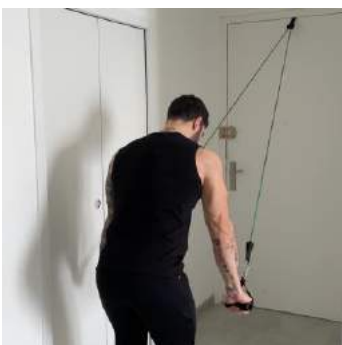
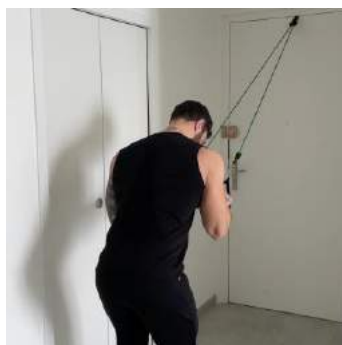
ÜBUNG 2 OVERHEAD PRESS

Sätzen: 4
Reps: 8, 6, 6, 4
Widerstand: 25, 30, 30, 40 kg
Pause: 1 min 45 sec



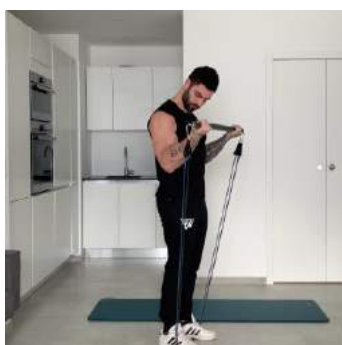
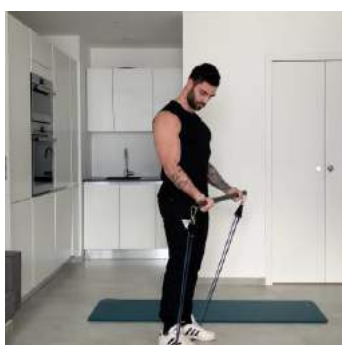
ÜBUNG 3 INCLINED PRESS

Sätzen: 4
Reps: 12, 10, 8, 6
Widerstand: 60, 70, 80, 90 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 4 - SUPERSET TRICEPS EXTENSION

Sätzen: 4
Reps: 12, 12, 10, 10
Widerstand: 30, 30, 35, 35 kg
Pause: Aucun



ÜBUNG 4 - SUPERSET BICEPS CURL

Sätzen: 4
Reps: 12, 12, 10, 10
Widerstand: 35, 35, 40, 40 kg
Pause: 1 min



PULL SESSION 1

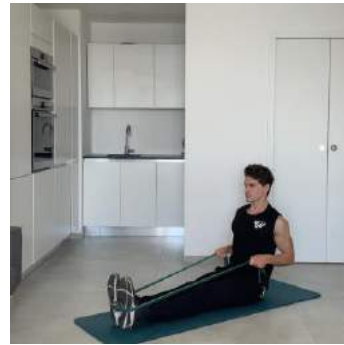
ZYKLUS 2



ÜBUNG 1

BENT OVER ROW (Pronated Grip)

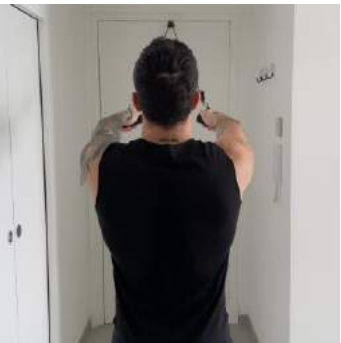
Sätzen: 4
Reps: 12, 10, 8, 6
Widerstand: 30, 30, 40, 40 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 2

CABLE ROW Tight grip (Elbows close to the body)

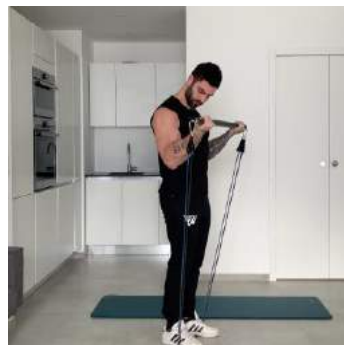
Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 8, 8
Widerstand: 60, 80, 100, 100 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 3

FACE PULL

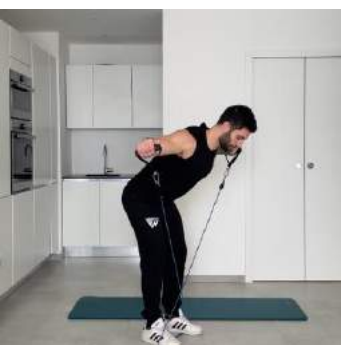
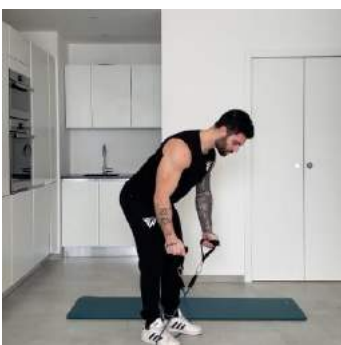
Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 4

BICEPS CURL

Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 8, 6
Widerstand: 30, 35, 50, 60 kg
Pause: 1 min 15 sec



ÜBUNG 5

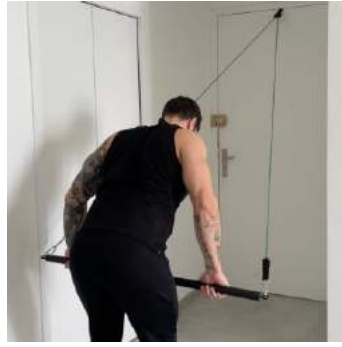
REAR DELT FLY

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 1 min



PULL SESSION 2

ZYKLUS 2



ÜBUNG 1

HIGH PULLEY PULLOVER

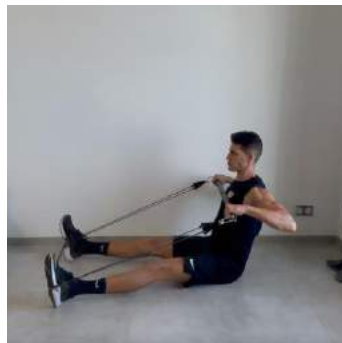
Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 30, 30, 30 kg
Pause: 45 sec



ÜBUNG 2

DEADLIFT Wide grip

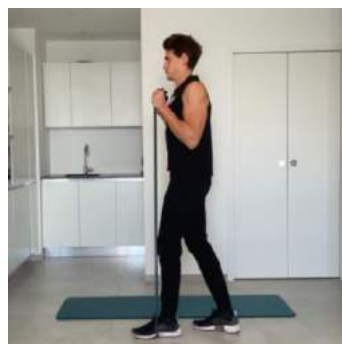
Sätzen: 4
Reps: 8, 8, 6, 6
Widerstand: 50, 60, 80, 80 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 3

CABLE ROW Wide grip (Bar + Elbows raised)

Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 8, 8
Widerstand: 45, 55, 70, 70 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 4 - SUPERSET

HAMMER CURL

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 40, 40, 40 kg
Pause: Aucun



ÜBUNG 4 - SUPERSET

TRICEPS KICKBACK

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 1 min 45 sec



LEGS SESSION 1

ZYKLUS 2



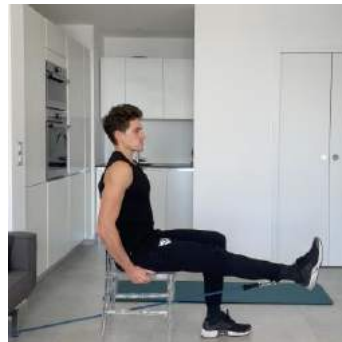
ÜBUNG 1 FRONT SQUAT

Sätzen: 4
Reps: 20, 15, 12, 10
Widerstand: 50, 60, 70, 80 kg
Pause: 1 min 45 sec



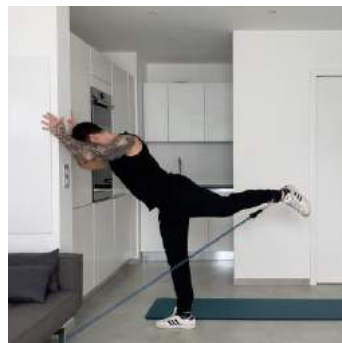
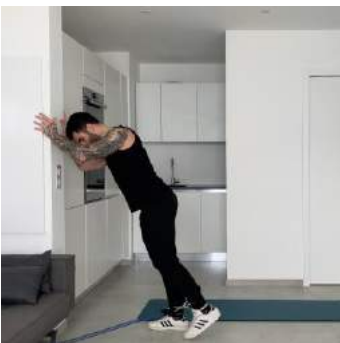
ÜBUNG 2 LUNGES

Sätzen: 3
Reps: 15, 8, 6
Widerstand: 45, 70, 85 kg
Pause: 1 min 45 sec



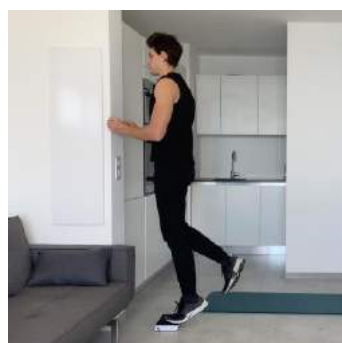
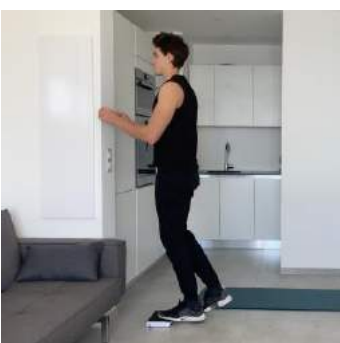
ÜBUNG 3 UNILATERAL LEG EXTENSION

Sätzen: 3
Reps: 10, 10, 8
Widerstand: 30, 30, 40 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 4 DONKEY KICK

Sätzen: 3
Reps: 12, 10, 8
Widerstand: 15, 20, 25 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 5 UNILATERAL CALF RAISE

Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: Bodyweight
Pause: 30 sec



LEGS SESSION 2

ZYKLUS 2



ÜBUNG 1 SQUAT

Sätzen: 4
Reps: 20, 15, 12, 10
Widerstand: 50, 60, 70, 80 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 2 BULGARIAN SQUAT

Sätzen: 3
Reps: 12, 8, 6
Widerstand: 30, 45, 60 kg
Pause: 1 min 45 sec



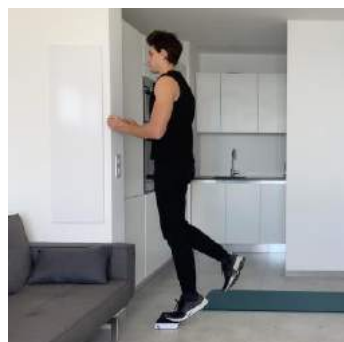
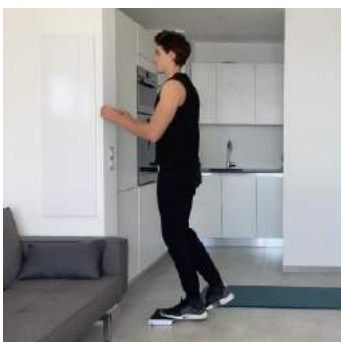
ÜBUNG 3 DEADLIFT (STIFF LEG)

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 6
Widerstand: 40, 60, 60 kg
Pause: 1 min 45 sec



ÜBUNG 4 HIP THRUST

Sätzen: 3
Reps: 15, 12, 8
Widerstand: 100, 120, 140 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 5 CALF RAISE

Sätzen: 1
Reps: 100
Widerstand: Bodyweight
Pause: N/A



ZYKLUS 3

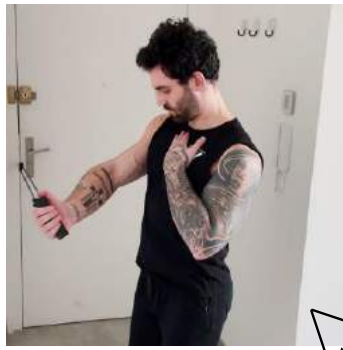
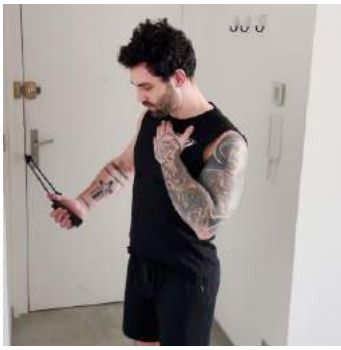




PUSH SESSION 1

ZYKLUS 3

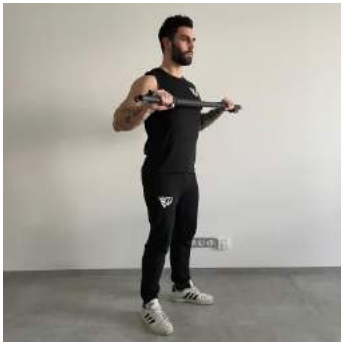
Klicken Sie auf ein Foto, um das Video zu sehen.



ÜBUNG 1

UNILATERAL FLY

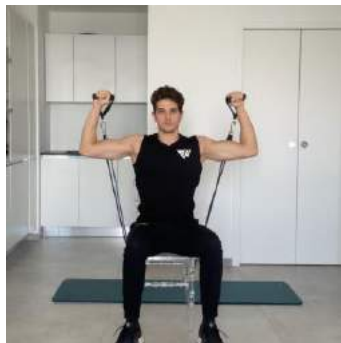
Sätzen: 3
Reps: 12, 12, 10
Widerstand: 15, 15, 20 kg
Pause: 45 sec



ÜBUNG 2

CHEST PRESS

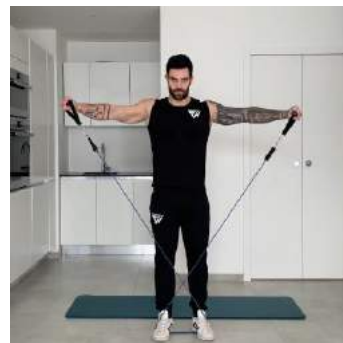
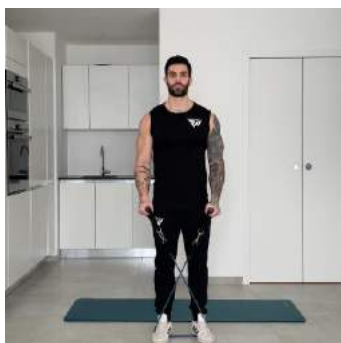
Sätzen: 4
Reps: 10, 8, 6, 6
Widerstand: 80, 100, 120, 120 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 3

SEATED SHOULDER PRESS

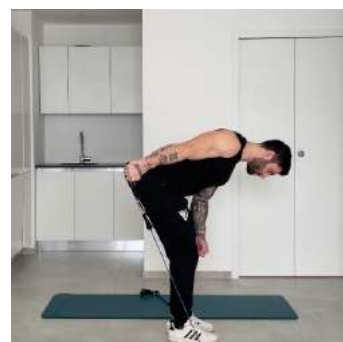
Sätzen: 4
Reps: 10, 10, 8, 6
Widerstand: 40, 40, 60, 70 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 4

LATERAL RAISE

Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 30 sec



ÜBUNG 5

TRICEPS KICKBACK

Sätzen: 4
Reps: 10, 8, 6, 6
Widerstand: 20, 25, 30, 30 kg
Pause: 1 min 30 sec



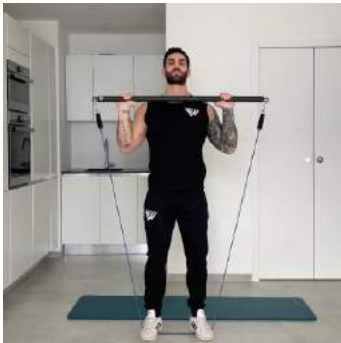
PUSH SESSION 2

ZYKLUS 3



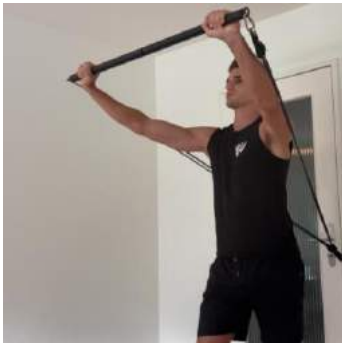
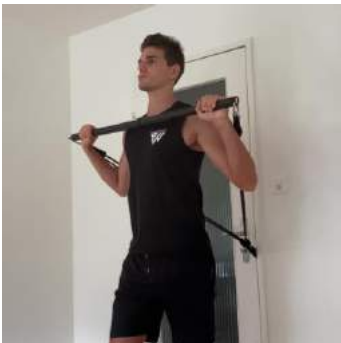
ÜBUNG 1 FRONT RAISE

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 20, 20, 20 kg
Pause: 30 sec



ÜBUNG 2 OVERHEAD PRESS

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 4
Widerstand: 20, 40, 50 kg
Pause: 2 min



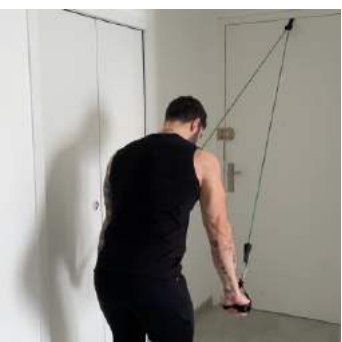
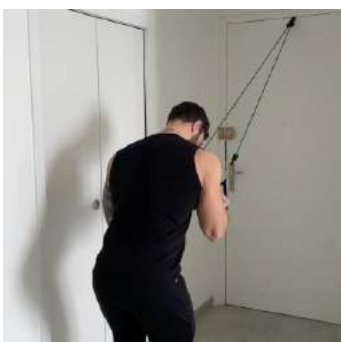
ÜBUNG 3 INCLINED PRESS

Sätzen: 4
Reps: 10, 8, 8, 6
Widerstand: 70, 80, 80, 100 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 4 LOW CABLE FLY

Sätzen: 3
Reps: 10, 10, 10
Widerstand: 25, 25, 25 kg
Pause: 30 sec



ÜBUNG 5 TRICEPS EXTENSION

Sätzen: 4
Reps: 8, 8, 6, 6
Widerstand: 40, 40, 50, 50 kg
Pause: 1 min 30 sec



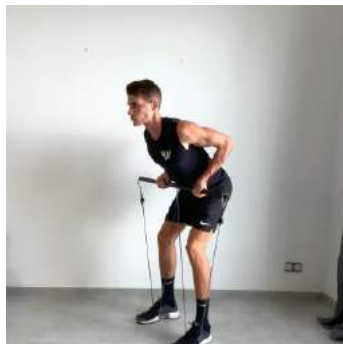
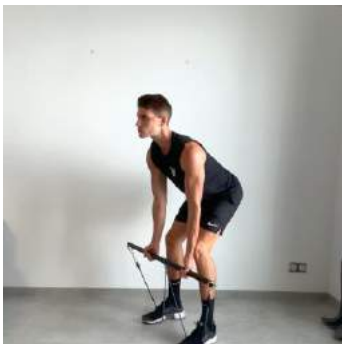
PULL SESSION 1

ZYKLUS 3



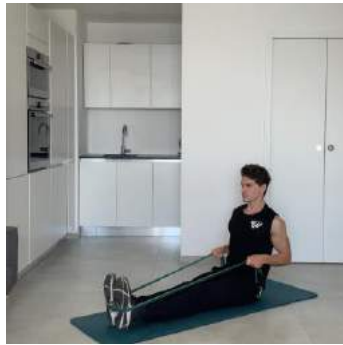
ÜBUNG 1 DEADLIFT

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 4
Widerstand: 60, 80, 100 kg
Pause: 2 min



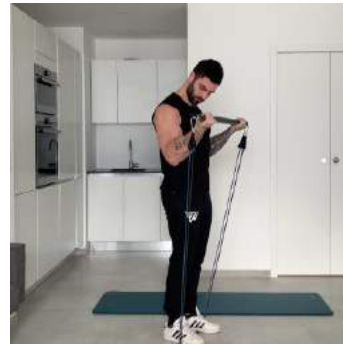
ÜBUNG 2 BENT OVER ROW (Supinated Grip)

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 6
Widerstand: 30, 40, 50 kg
Pause: 2 min



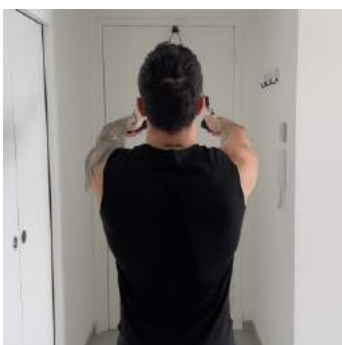
ÜBUNG 3 CABLE ROW Tight grip (Elbows close to the body)

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 6
Widerstand: 100, 110, 120 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 4 BICEPS CURL

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 6
Widerstand: 50, 65, 70 kg
Pause: 1 min 30 sec



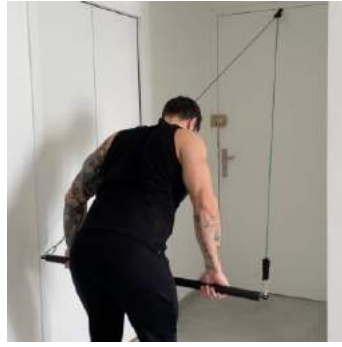
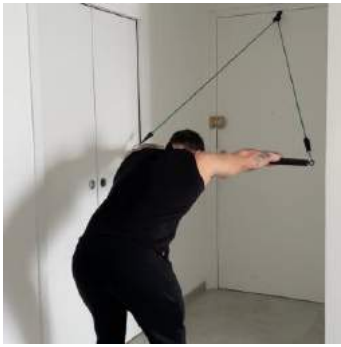
ÜBUNG 5 FACE PULL

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 25, 25, 25 kg
Pause: 30 sec



PULL SESSION 2

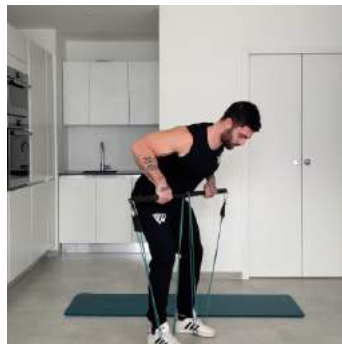
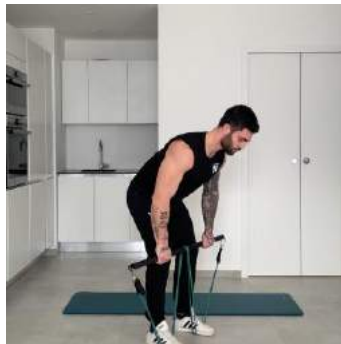
ZYKLUS 3



ÜBUNG 1

HIGH PULLEY PULLOVER

Sätzen: 3
Reps: 20, 20, 20
Widerstand: 30, 30, 30 kg
Pause: 45 sec

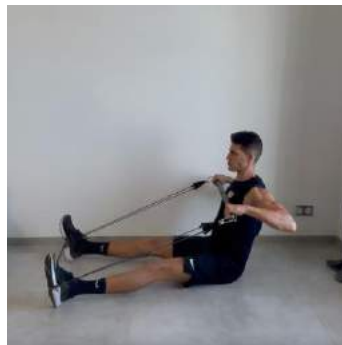


ÜBUNG 2

BENT OVER ROW

(Wide grip, Pronation)

Sätzen: 4
Reps: 8, 6, 4, 4
Widerstand: 30, 50, 50, 60 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 3

CABLE ROW Wide grip (Elbows raised)

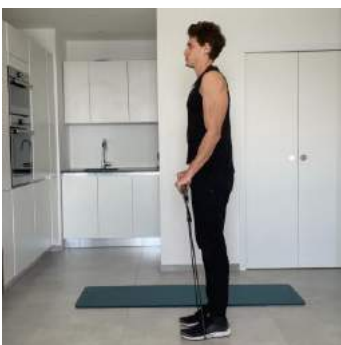
Sätzen: 3
Reps: 10, 8, 6
Widerstand: 70, 90, 110 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 4 - BISET

BICEPS CURL

Sätzen: 3
Reps: 15, 12, 12
Widerstand: 40, 50, 50 kg
Pause: Aucun



ÜBUNG 4 - BISET

REVERSE CURL

Sätzen: 3
Reps: 15, 15, 15
Widerstand: 20, 30, 30 kg
Pause: 1 min 30 sec



LEGS SESSION 1

ZYKLUS 3



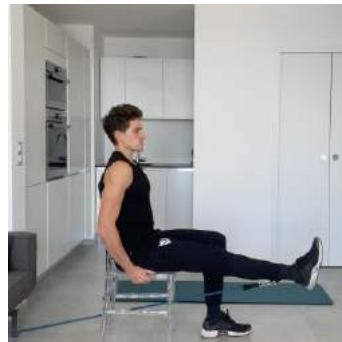
ÜBUNG 1 FRONT SQUAT

Sätzen: 4
Reps: 20, 20, 10, 8
Widerstand: 60, 60, 80, 90 kg
Pause: 2 min



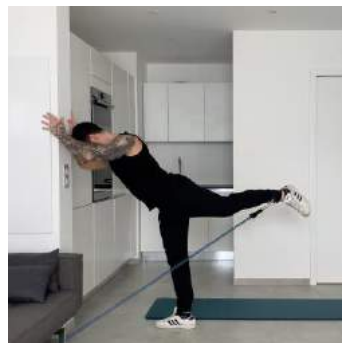
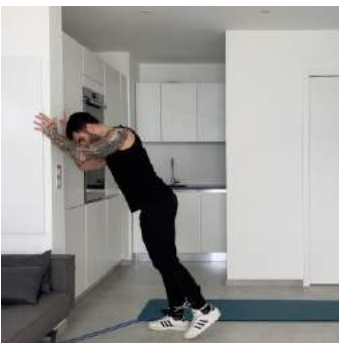
ÜBUNG 2 LUNGES

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 4
Widerstand: 60, 80, 100 kg
Pause: 2 min



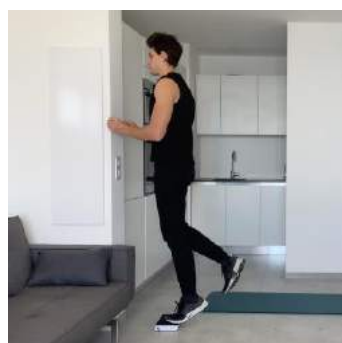
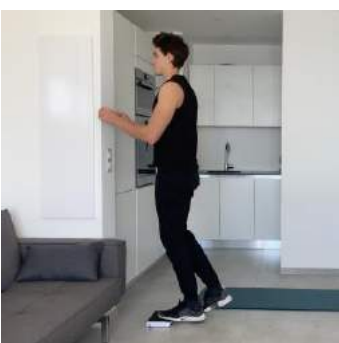
ÜBUNG 3 UNILATERAL LEG EXTENSION

Sätzen: 3
Reps: 12, 6, 6
Widerstand: 30, 50, 50 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 4 DONKEY KICK

Sätzen: 3
Reps: 10, 8, 6
Widerstand: 20, 25, 30 kg
Pause: 1 min



ÜBUNG 5 UNILATERAL CALF RAISE

Sätzen: 3
Reps: 30, 30, 30
Widerstand: Bodyweight
Pause: 1 min



LEGS SESSION 2

ZYKLUS 3



ÜBUNG 1 SQUAT

Sätzen: 4
Reps: 20, 20, 10, 8
Widerstand: 60, 60, 80, 90 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 2 BULGARIAN SQUAT

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 4
Widerstand: 40, 60, 70 kg
Pause: 2 min



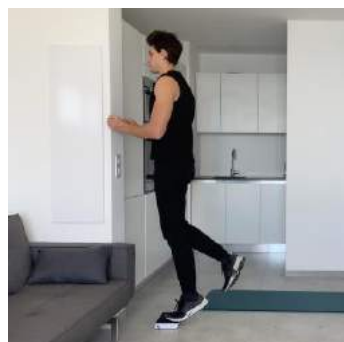
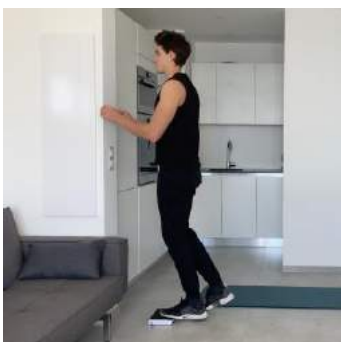
ÜBUNG 3 DEADLIFT (STIFF LEG)

Sätzen: 3
Reps: 8, 6, 4
Widerstand: 50, 70, 90 kg
Pause: 2 min



ÜBUNG 4 HIP THRUST

Sätzen: 3
Reps: 10, 10, 8, 8
Widerstand: 120, 120, 160, 160 kg
Pause: 1 min 30 sec



ÜBUNG 5 UNILATERAL CALF RAISE

Sätzen: 4
Reps: 15, 12, 10, 8
Widerstand: Bodyweight
Pause: 1 min

GLÜCKLICHKEIT !

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben das Programm beendet !

Es ist an der Zeit, Ihre Fortschritte zu überprüfen: Beurteilen Sie den körperlichen Unterschied anhand von Fotos und Körpermaßen, die Sie vor Beginn des Programms gemacht haben.

Außerdem sollten Sie sich stärker, athletischer und fitter fühlen.

Teilen Sie uns Ihre Ergebnisse und Erfahrungen mit dem Programm mit! Wir würden uns freuen, von Ihren Fortschritten zu hören :

info@smartworkout-pro.com

Bleiben Sie jetzt weiter hartnäckig und trainieren Sie regelmäßig, aber gönnen Sie sich eine wohlverdiente Pause, bevor Sie wieder mit dem Training beginnen.

Bis bald, für neue Programme,
Ihr SmartWorkout-Team





<https://en.smartworkout-pro.com/de>



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE