

Trainingsplan: T1-X - Beginner



Tag 1: Brust + Schulter + Trizeps + Bauch

Muskelgruppe	Übung	Satz x Wdh.	T.U.T.	Pause	Link zum Video
Brust	1) Schrägbankdrücken Multipresse	3 x 10	4111	60 sec.	https://youtu.be/M4gN1dyG32w
	2) Bankdrücken mit der Langhantel	3 x 12	3010	45 sec.	https://youtu.be/ENK2_9FzKYU
	3) Fliegende am Kabel	3 x 15	2111	45 sec.	https://youtu.be/5OsVrfGF9pg
Schulter	4) Schulterdrücken Multipresse	3 x 10	3110	60 sec.	https://youtu.be/O-EFM7MVhc0
	5) Seitheben am Kabel	3 x 15	2010	30 sec.	https://youtu.be/Ns-stxolJ4E
Trizeps	6) Trizepsdrücken am Kabel	3 x 10	3111	60 sec.	https://youtu.be/DYOVR_gCjoM
	7) Überkopf Trizepsstrecker am Kabel	3 x 20	2210	30 sec.	https://youtu.be/TGNY_NOZyG0
Bauch	8) Hängendes Beinheben	3 x 10	3010	60 sec.	https://youtu.be/lh8tcCi91DA
	9) Crunches auf negativer Bank	3 x 20	3111	30 sec.	https://youtu.be/eWtpS1AiOO8

Tag 2: Rücken + Nacken + Beine + Bizeps

Muskelgruppe	Übung	Satz x Wdh.	T.U.T.	Pause	Link zum Video
Rücken	1) Lat Zug am Kabel mit breitem Griff	3 x 10	4110	60 sec.	https://youtu.be/n6FmoucniW8
	2) Rudern am Kabel im Sitzen	3 x 12	3111	45 sec.	https://youtu.be/BjhDhnaFr4
	3) Überzüge am Kabel	3 x 15	3101	45 sec.	https://youtu.be/1jBPjdgI8ZM
Nacken	4) Nackenheben an der Multipresse	3 x 15	1113	60 sec.	https://youtu.be/Aoslxxi3Gyg
Hintere Schulter	5) Butterfly Revers	3 x 15	2010	60 sec.	https://youtu.be/rWISzV5PD9E
Beine	6) Beinpresse	3 x 10	3101	60 sec.	https://youtu.be/nhXuxBNTMPw
	7) Beinbeuger im Liegen	3 x 15	3101	45 sec.	https://youtu.be/wcN6TGKsbs0
Bizeps	8) Scottbank Curls mit Langhantel/SZ-Stange/Kabel	3 x 10	3110	60 sec.	https://youtu.be/ymHiaqO1iIo
	9) Bizeps Curls am Kabel im Stehen	3 x 20	1010	30 sec.	https://youtu.be/lz1NLw44zYE

* T.U.T. (Time Under Tension) 4 Zahlen, welche die Geschwindigkeit in Sekunden der Bewegungsausführung angeben. Dabei bezieht sich die erste Zahl immer auf die negative Bewegung, die zweite Zahl auf die Pause am Ende der negativen Bewegung, die dritte Zahl auf die positive Bewegung und die vierte Zahl auf die Zeit der Pause am Ende der positiven Bewegung. Beispiel: Schrägbankdrücken 4111 = 4 sec. Runter/ 1 sec. Pause Unten/ 1 sec. Hoch/ 1 sec. Pause Oben.