

GANZKÖRPER PLAN

TRAININGSTAGE: 3x / Woche



GKP

7 WOCHEN PHASE

2 GREEN WEEKS: **10 REPS** REP SPEED: **2 - 2**
 2 ORANGE WEEKS: **08 REPS** REP SPEED: **1 - 1 - 2**
 2 RED WEEKS: **06 REPS** REP SPEED: **1 - 3**
 1 WHITE WEEK: **10 REPS 50% WEIGHT** REP SPEED: **2 - 2**

NAME:

DATUM:

				GEWICHTSPROGRESSION						
HAUPTÜBUNG - BEINE	ARBEITSSETS	BEMERKUNG	GREEN WEEK	GREEN WEEK	ORAN. WEEK	ORAN. WEEK	RED WEEK	RED WEEK	WHITE WEEK	
SQUATS	4									
ÜBUNG II - BEINE										
LEG CURL ISOLATERAL	3									
HAUPTÜBUNG - RÜCKEN										
DEADLIFT	4									
ÜBUNG II - RÜCKEN										
RUDERN AM KABELZUG ENG	3									
HAUPTÜBUNG - BRUST										
BANKDRÜCKEN	4									
HAUPTÜBUNG - SCHULTERN										
SCHULTERDRÜCKEN MIT KH	4									
ÜBUNG II - SCHULTERN										
SEITHEBEN KH	3									
HAUPTÜBUNG - BAUCH										
AB CRUNCH MASCHINE	4									
HAUPTÜBUNG - BIZEPS										
LH CURLS STEHEND	3									
HAUPTÜBUNG - TRIZEPS										
TRICEPS PUSHDOWN KZ	3									