

UPPER - LOWER - PLAN

TRAININGSTAGE: 4x oder 6x / Woche



UPPER BODY I

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 - BRUST	ARBEITSSETS	BEMERKUNG	GEWICHTSPROGRESSION						
			GREEN WEEK	GREEN WEEK	ORAN. WEEK	ORAN. WEEK	RED WEEK	RED WEEK	WHITE WEEK
FLACHBANKDRÜCKEN	4								
ÜBUNG II - BRUST									
FLIEGENDE AN DER MASCHINE	3								
HAUPTÜBUNG - RÜCKEN									
LAT ZIEHEN SCHULTERBREIT / KLIMMZÜGE	4								
ÜBUNG II - RÜCKEN									
VORGEBEUGTES LH RUDERN	3								
HAUPTÜBUNG - SCHULTERN									
SCHULTERDRÜCKEN MIT KH	4								
ÜBUNG II - SCHULTERN									
SEITHEBEN KH	3								
ÜBUNG - TRIZEPS									
TRICEPS PUSHDOWN KZ	4								
ÜBUNG - BIZEPS									
KH CURLS STEHEND	4								

UPPER - LOWER - PLAN

TRAININGSTAGE: 4x oder 6x / Woche



UPPER BODY II

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 - BRUST	ARBEITSSETS	BEMERKUNG	GEWICHTSPROGRESSION						
			GREEN WEEK	GREEN WEEK	ORAN. WEEK	ORAN. WEEK	RED WEEK	RED WEEK	WHITE WEEK
SCHRÄGBANKDRÜCKEN MIT KH	4								
ÜBUNG II - BRUST									
DIPS MIT GEWICHT	3								
HAUPTÜBUNG - RÜCKEN									
RUDERN AN DER MASCHINE SCHULTERB.	4								
ÜBUNG II - RÜCKEN									
RUDERN AM KABELZUG ENG	3								
HAUPTÜBUNG - SCHULTERN									
SEITHEBEN KH	4								
ÜBUNG II - SCHULTERN									
REVERSE FLYES (KABELZUG)	3								
ÜBUNG - BIZEPS									
SCOTTCULS AN MASCHINE	4								
ÜBUNG - TRIZEPS									
STIRNPRESSE SZ HANTEL	4								

UPPER - LOWER - PLAN

TRAININGSTAGE: 4x oder 6x / Woche



EVOLUTION
G Y M

LOWER BODY I

NAME:

DATUM:

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**

GEWICHTSPROGRESSION

HAUPTÜBUNG - BEINE	ARBEITSSETS	BEMERKUNG	GEWICHTSPROGRESSION						
			GREEN WEEK	GREEN WEEK	ORAN. WEEK	ORAN. WEEK	RED WEEK	RED WEEK	WHITE WEEK
SQUATS	4								
ÜBUNG II - BEINE									
AUSFALLSCHRITTE	3								
ÜBUNG III - BEINE									
LEG EXTENSION ISOLATERAL	3								
ÜBUNG I - WADEN									
WADEN SITZEND ISOLATERAL	4								
ÜBUNG II - WADEN									
WADEN STEHEND BEINPRESSE	4								
ÜBUNG I - BAUCH									
AB CRUNCH MASCHINE	2								
ÜBUNG II - BAUCH									
TOE'S TO BAR	2								
ÜBUNG I - BAUCH									
GHD - CRUNCH	2								

UPPER - LOWER - PLAN

TRAININGSTAGE: 4x oder 6x / Woche



EVOLUTION
GYM

LOWER BODY II

NAME:

DATUM:

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**

GEWICHTSPROGRESSION

HAUPTÜBUNG - BEINE	ARBEITSSETS	BEMERKUNG	GEWICHTSPROGRESSION						
			GREEN WEEK	GREEN WEEK	ORAN. WEEK	ORAN. WEEK	RED WEEK	RED WEEK	WHITE WEEK
DEADLIFTS GESTRECKT	4								
ÜBUNG II - BEINE									
HIP THRUSTS	3								
ÜBUNG III - BEINE									
LEG CURL ISOLATERAL	4								
ÜBUNG IIII - BEINE									
GLUT/HAM RISES	3								
ÜBUNG I - WADEN									
WADEN STEHEND BEINPRESSE	4								
ÜBUNG II - WADEN									
WADEN SITZEND ISOLATERAL	4								
ÜBUNG II - BAUCH									
TOE'S TO BAR	3								
ÜBUNG I - BAUCH									
AB CRUNCH MASCHINE	3								