X-Adaptionstraining, Phase 1

Geistiges Eigentum von Masta

Die Empfehlung für die Dauer dieses Planes liegt bei etwa 4 Wochen. Danach eine Woche Pause und weiter mit X-A 2.
A und B-Plan werden immer abwechselnd trainiert, zwischen Tag A und Tag B sollten mindestens 2 Tage Pause liegen.

Trainingstag A																								
Übung / Trainingstag	**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**	
Ruhepuls																								
Gewicht/Wiederholungen	KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH		
Rudern vorgebeugt *Initialisierungssatz 60/60*																								
Latziehen Untergriff *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
Bizepscurls am Kabelzug *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
3 Minuten Pause																								
Bankdrücken *Initialisierungssatz 60/60*																								
Butterfly *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
Trizepsdrücken am Kabelzug *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								

Trainingstag B																								
Übung / Trainingstag	**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**		**A**		**B**	
Ruhepuls																								
Gewicht/Wiederholungen			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH			KG	WDH
Beinpressen *Initialisierungssatz 60/60*																								
Beinstrecken *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
Beincurls *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
3 Minuten Pause																								
Military Press *Initialisierungssatz 60/60*																								
Seitheben *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
vorgebeugtes Seitheben *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								