X-Adaptionstraining, Phase 2

Geistiges Eigentum von Masta

Die Empfehlung für die Dauer dieses Planes liegt bei 3 Monaten. Beachte: Die Regenerationsdauer kann sich verlängern (zusätzlicher Pausentag zwischen A und B) !
Achtung: Nur Pausen machen, wenn es angegeben wurde - nach Gewichtsreduktion innerhalb einer Übung nicht !!

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		
Kniebeugen *2-4 Wdh., 10/5, -50% nach Versagen*																								
Kniebeugen *10/5 was geht, dann Teil-Wdh. was geht.*																								
1 Minute Pause																								
Schrägbankdrücken *3-6 Wdh., 4/2/4, -50 % nach Versagen*																								
Schrägbankdrücken *kein Wdh.-Limit, 4/2/4 bis Versagen*																								
1 Minute Pause																								
Dips *3-6 Wdh., 4/2/4, Teil-Wdh. bis Versagen*																								
1 Minute Pause																								
Trizepsdrücken Kabelzug *3-6 Wdh., 4/2/4, -50 % nach Versagen*																								
Trizepsdrücken Kabelzug *4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten*																								
1 Minute Pause																								
Beinheben hängend *ohne Wiederholungslimit*																								

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
Kreuzheben *2-4 Wdh., 10/5, -50% nach Versagen*																								
Kreuzheben *10/5 was geht, dann Teil-Wdh. was geht.*																								
1 Minute Pause																								
Latziehen *3-6 Wdh., 4/2/4, -50 % nach Versagen*																								
Latziehen *kein Wdh.-Limit, 4/2/4, Teil-Wdh. bis Vers.*																								
1 Minute Pause																								
Klimmzüge *3-6 Wdh., 4/2/4, Teil-Wdh. bis Versagen*																								
1 Minute Pause																								
Kurzhantel-Schulterdrücken *3-6 Wdh., 4/2/4, -50 % nach Versagen*																								
Kurzhantel-Schulterdrücken *kein Wdh.-Limit, 4/2/4 bis Versagen*																								
1 Minute Pause																								