



TRAININGSPLAN: Brust, Schulter, Trizeps

TYTAX S6

Push

Nr.	ÜBUNG	Satz	Pause	Wdh.	KG	Woche								Bemerkung	Link	
						1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Schrägbankdrücken	1	60 sec.	12												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/schr%C3%A4gbankdr%C3%BCcken
		2		10												
		3		8												
2	Brustpresse stehend	1	60 sec.	12												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/brustpresse-stehend
		2		10												
		3		8												
3	Butterfly sitzend	1	60 sec.	12												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/butterfly-sitzend-0
		2		10												
		3		8												
4	Schulterpresse stehend	1	60 sec.	12												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/schulterpresse-stehend
		2		10												
		3		8												
5	Seitheben sitzend am Kabelzug	1	60 sec.	12												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/seitheben-sitzend-am-kabelzug-0
		2		12												
		3		12												
6	Frontheben am Kabelzug	1	60 sec.	12												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/frontheben-am-kabelzug-0
		2		12												
		3		12												
7	Dips stehend	1	45 sec.	15												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/dips-stehend-0
		2		15												
		3		15												
8	Trizepsdrücken sitzend	1	45 sec.	15												https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/trizepsdr%C3%BCcken-sitzend
		2		15												
		3		15												

Doppelte Progression (DP): Das Wiederholungsschema ist vorgegeben. Das Gewicht wird erst dann gesteigert, wenn in allen Sätzen das obere Ende der Wiederholungen erreicht worden ist. Vorgabe im Trainingsplan zum Beispiel 3 x10: Wenn man in allen 3 Sätzen die 10 Wdh. mit 100 KG absolvieren kann, wird das Gewicht auf 102,5 KG erhöht. Auch Pyramidensätze sind hier enthalten das bedeutet wir gehen von Satz zu Satz mit dem gewicht hoch und verringern die Wiederholungen.



TRAININGSPLAN: Rücken, Nacken, Bizeps

TYTAX S6

Pull

Nr.	ÜBUNG	Satz	Pause	Wdh.	KG	Woche								Bemerkung	Link		
						1	2	3	4	5	6	7	8				
1	Klimmzüge unterstützt	1	60 sec.	12													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/klimmz%C3%BCge-unterst%C3%BCtzt
		2		10													
		3		8													
2	Latziehen geführt	1	60 sec.	12													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/latziehen-gef%C3%BChrt
		2		10													
		3		8													
3	Aufrechtes Rudern	1	60 sec.	12													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/aufrechtes-rudern
		2		10													
		3		8													
4	Nackenziehen	1	60 sec.	12													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/nackenziehen
		2		10													
		3		8													
5	Butterfly reverse	1	60 sec.	12													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/butterfly-reverse-0
		2		12													
		3		12													
6	Bizeps-Curls Scott Bank	1	60 sec.	12													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/bizeps-curls-scott-bank
		2		12													
		3		12													
7	Bizeps-Curls stehend	1	45 sec.	15													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/bizeps-curls-stehend
		2		15													
		3		15													
8	Alternierende Bizeps-Curls	1	45 sec.	15													https://www.tytax.de/%C3%BCbungen/alternierende-bizeps-curls-am-kabelzug-sitzend
		2		15													
		3		15													

Doppelte Progression (DP): Das Wiederholungsschema ist vorgegeben. Das Gewicht wird erst dann gesteigert, wenn in allen Sätzen das obere Ende der Wiederholungen erreicht worden ist. Vorgabe im Trainingsplan zum Beispiel 3 x10: Wenn man in allen 3 Sätzen die 10 Wdh. mit 100 KG absolvieren kann, wird das Gewicht auf 102,5 KG erhöht. Auch Pyramidensätze sind hier enthalten das bedeutet wir gehen von Satz zu Satz mit dem gewicht hoch und verringern die Wiederholungen.