

Fünf Tage Power-Zyklus Training 10 Wochen

5-Tage Power-Zyklus Training für Mittel und Fortgeschrittene Bodybuilder

Power-Zyklus Training sind Reduzier Sätze, Übungen mit schweren Gewicht beginnen und mit jedem Satz Pyramidenartig Gewicht reduzieren! Diese Trainingsform ist gut geeignet, wenn man sich in einer Trainingphase, Trainingsagasse befindet, um sich wider herauszukatapultieren eine Trainingseinheit dauert ca. eine Stunde

Power-Zyklus Trainingsplan für einen Monat

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. | Tr. A | Pause | Tr. B | Pause | Tr. A | Pause | Tr. B |
| 2. | Pause | Tr. A | Pause | Tr. B | Pause | Tr. A | Pause |
| 3. | Tr. B | Pause | Tr. A | Pause | Tr. B | Pause | Tr. A |
| 4. | Pause | Tr. B | Pause | Tr. A | Pause | Tr. B | Pause |

Dieser Trainingsplan so weiterführen auf 10 Wochen erweitern!

Montag Tag 1 Trainingseinheit A

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|-------------------|--------------|-------|--------|----------------|---------|
| Kniebeuge | Leicht 20 WH | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |
| Überkopfdücken LH | | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |
| Kreuzheben LH | | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |
| Dips mit Gewicht | | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |

Dienstag Tag 2 Pause

Mittwoch Tag 3 Trainingseinheit B

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|-----------------------------------|-----------|-------|--------|----------------|---------|
| Langhantelrudern | 30% / 50% | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |
| Bankdrücken | | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |
| Klimmziehen mit Gewicht | | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |
| Kreuzheben mit gestreckten Beinen | | 3 | 4,6,10 | 3-4 Min | |

Donnerstag Tag 4 Pause

Freitag Tag 5 Programm wiederholen