

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	
Überkopfdrücken 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