

## Legende

IW = Intensivwdh. mit Partnerhilfe, NEG = + Negativwdh. mit Partner

Als Verbundsatz (für Steigerung der Intensität) Nach und nach steigern

Alle Übungen in sehr langsamen Bewegungstempo ausführen!

\* Frühling / Sommer viel mit Fahrrad fahren!

## Qualitätstraining Wettkampfvorbereitung Weltmeisterschaft 2012

<u>Tag1 Brust-Schultern-Trizeps-Nacken</u>		Mögliche Intensivt.:
Negativbankdrücken Multipresse	2 x Aufwärmsätze	
(Flieger Negativ oder Flach)	2x 8-10 Wdh.	
Negativbankdrücken Multipresse	2x 4-6 Wdh.	IW
Schrägbankdrücken KH	2x 6-8 Wdh.	
Schrägbankdrücken Multipresse	2x 4-6 Wdh.	IW
Fliegende Bewegung Flachbank oder Butterfly	1x 8-10, 1x 5-6, 1x 5-6	Stripsätze
Cable Cross von oben	1x 8-10, 1x 4-6, 1x4-6	Stripsätze
Seitheben KH	1x A, 2x 8-10, 2x 4-6	Stripsätze
Schulterdrücken LH im Sitz hinter Kopf	2-3x 6-8 Wdh.	IW
Fronheben Langhantel	2x 10-12 Wdh.	
Frontdrücken Multipresse	2x 6-8 Wdh.	
Hintere Schulter Maschine	2x 10-12 Wdh.	
Shrugs Maschine	2x 10-15 Wdh.	
Dips Maschine	2x 8-10 Wdh.	IW
Dips Station	2x 6-8 Wdh.	
Trizepsdrücken am Zug	2x 6-8 Wdh.	
Trizepsdrücken Reverse am Zug	2x 4-6 Wdh.	
Trizepsdrücken Seil	1-2x 6-8, 4-6, 4-6 Wdh.	Stripsätze
Wadenstrecken oder Wadenheben	3-4x 8-12 Wdh.	
Bauch	6 x 15-20 Wdh.	untersch. Übungen

*Schulter jedes 2. oder 3. Training vor Brust trainieren!*

### Tag1 Brust-Schultern-Trizeps-Nacken

Schrägbankdrücken KH	2 x Aufwärmsätze	
Schrägbankdrücken KH	2-3x 8-10 Wdh.	
Schrägbankdrücken Multipresse	2-3x 4-6 Wdh.	IW
(Flieger Negativ oder Flach)	2x 6-8 Wdh.	
Negativbankdrücken Multipresse	2x 4-6 Wdh.	IW
Fliegende Bewegung Flachbank oder Butterfly	1x 8-10, 1x 4-6, 1x4-6	Stripsätze
Cable Cross von oben	1x 8-10, 1x 5-6, 1x 5-6	Stripsätze
Fronheben Langhantel stehend oder Schrägbank	2x A, 2x 10-12 Wdh.	
Schulterdrücken LH vor Kopf (oder Multipresse)	2x 6-8 Wdh.	IW
Schulterdrücken LH im Sitz hinter Kopf	2-3x 6-8 Wdh.	IW
Seitheben KH	2x 8-10, 2x 4-6	Stripsätze
Hintere Schulter Maschine	2x 10-12 Wdh.	
Shrugs	2x 10-15 Wdh.	
Trizepsdrücken am Zug	2x 8-10 Wdh.	IW
Trizepsdrücken Reverse am Zug	2x 4-6 Wdh.	
Dips Maschine	2x 6-8 Wdh.	
Dips Station	2x 4-6 Wdh.	
Trizepsdrücken Seil	1-2x 6-8, 4-6, 4-6 Wdh.	Stripsätze
Wadenstrecken oder Wadenheben	3-4x 8-12 Wdh.	
Bauch	6 x 15-20 Wdh.	untersch. Übungen

**Tag2 Rücken-Bizeps-Unterarme**

LH-Rudern im Stehen	2xA. 2x 6-8 Wdh.	
T-Hantelrudern	2x 4-6 Wdh.	IW
Latziehen vor die Brust breit	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Latdrücken von oben am Zug	2x 4-6 Wdh.	
Latziehen von oben eng	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Latziehen Maschine	2x 4-6 Wdh.	
Rudern Maschine	1x 6-8, 1x 4-6 Wdh.	Stripsatz
Hyperextensions	2x 10-12 Wdh.	
KH- Curls alternierend im Sitz	2x 6-8 Wdh.	
Curls im Stehen (mit Eindrehen oder Hammercurls)	2x 4-6 Wdh.	
Kabelcurls	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Bizepsmaschine	2x 8-10, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Hammercurls mit Seil	1x 6-8, 1x 4-6, 1x 4-6 Wdh.	Dreifach
Unterarmcurls Zug im Verbundsatz mit	2x 12-15 Wdh.	
Reverse Curls Zug	2x 12-15 Wdh.	
Wadenstrecken oder Wadenheben	3-4x 8-12 Wdh.	
Bauch	6 x 15-20 Wdh.	untersch. Übungen

**Tag2 Rücken-Bizeps-Unterarme-Beine**

Latziehen vor die Brust breit	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Latdrücken von oben am Zug	2x 4-6 Wdh.	
Latziehen von oben eng	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Latziehen Maschine	2x 4-6 Wdh.	
LH-Rudern im Stehen	2x 6-8 Wdh.	
T-Hantelrudern	2x 4-6 Wdh.	IW
Rudern Maschine	1x 6-8, 1x 4-6 Wdh.	Stripsatz
Hyperextensions	2x 10-12 Wdh.	
Kabelcurls	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Bizepsmaschine	2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Hammercurls mit Seil	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
KH- Curls alternierend im Sitz	2x 6-8, 2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Curls im Stehen (mit Eindrehen oder Hammercurls)	2x 4-6 Wdh.	Stripsätze
Unterarmcurls LH im Verbundsatz mit	2x 12-15 Wdh.	
Reverse Curls LH	2x 12-15 Wdh.	
Wadenstrecken oder Wadenheben	3-4x 8-12 Wdh.	
Bauch	6 x 15-20 Wdh.	untersch. Übungen

**Tag3 (Quadrizeps-Beinbizeps-Waden)**

Kniebeugen frei!	3-5x 6-12 Wdh.	Superslow
Russische Kniebeugen	3-4x 8-12 Wdh.	Superslow
Beinpressen über Hacken!	3-5x 6-10 Wdh.	Superslow
Beinstrecken	2x 8-10 Wdh.	
(Hackenschmidt-Kniebeugenpresse)	2x 6-8 Wdh.	
Beinbeugen	2x 8-10 Wdh.	
(Beinpressen)	2x 6-8 Wdh.	
Ausfallschritte Langhantel im Rack	2x 6-8 Wdh.	
Wadenstrecken oder Wadenheben	3-4x 8-12 Wdh.	
Bauch	6 x 15-20 Wdh.	untersch. Übungen