

Wochentrainingsplan 20m länger Fabian Bünker

T A G	Trainings- übung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1*	Umsetzen Hang	5x4*	4x4	3x4	3x3	5x4	4x4	3x4	3x3
		50kg	55kg	60kg	65kg	50kg	60kg	65kg	70kg
1	Kniebeuge hinten	10x3	8x3	6x4	5x4	4x4	4x3	3x3	3x3
		60kg	70kg	75kg	80kg	70kg	80kg	85kg	90kg
1	Standstoßen	6x3	5x3	4x4	3x4	5x5	4x4	3x3	3x3
		45kg	50kg	55kg	60kg	50kg	55kg	60kg	65kg
1	Kreuzheben	6x4	5x4	4x4	3x4	4x4	3x5	3x4	3x3
		70kg	80kg	90kg	100kg	90kg	100kg	110kg	115kg
1	Kraftdrücken	10x3	8x3	6x4	5x4	6x4	5x4	4x4	3x3
		30kg	35kg	40kg	45kg	35kg	40kg	45kg	50kg

*5 Wiederholungen und 4 Serien

