

Oberkörper Trainingsplan



Oberkörper Trainingsplan: Muskelaufbau

Dauer: 50-60 Minuten

Pausen zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

Pausen zwischen den Übungen: 120 Sekunden

Empfehlung: 1-2 Einheiten pro Woche in Verbindung mit jeweils 1-2 Unterkörper-Einheiten

Übung	Sätze	Wiederholungen	Trainierte Muskulatur
Schrägbankdrücken	4	8-15	Brust, Schultern, Trizeps
Schulterdrücken am Gerät	4	8-15	Schultern, Trizeps
Klimmzüge	5	max.	Rücken, Bizeps, Unterarm
Dips	4	8-15	Trizeps, Schultern Brust
Bizeps - Langhantel	4	10-15	Bizeps, Unterarm

Anmerkung: Für sichtbare Fortschritte, halte diesen Plan mindestens 12 Wochen ein.