

NAME: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

○ ○ ○ ○  
○ ○  
○ ○  
○ ○

# OK/UK TRAININGSPLAN

• •  
• •  
• •  
• •

## **OBERKÖRPER (OK):**

### **BANKDRÜCKEN**

2-4 WARM-UP SETS (8-10 WH)  
4-6 ARBEITSSÄTZE (4-6 WH)

### **LANGHANTEL RUDERN**

2 WARM-UP SETS (8-10 WH)  
4-6 ARBEITSSÄTZE (4-6 WH)

### **SCHRÄGBANKDRÜCKEN**

4 ARBEITSSÄTZE (4-6 WH)

### **ENGES LATZIEHEN**

4 ARBEITSSÄTZE (4-6 WH)

### **KH SHRUGS**

4 ARBEITSSÄTZE (8-10 WH)

### **KH SCHULTER SEITENHEBEN**

4 ARBEITSSÄTZE (8-10 WH)

### **KH BIZEPS CURLS**

4 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **TRIZEPS SKULLCRUSHER**

4 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **ALTERNATIVE ÜBUNGEN:**

MILITARY PRESS (SCHULTERN)  
SCOTTCURLS (BIZEPS)  
HAMMERCURLS (BIZEPS)  
TRIZEPSDRÜCKEN (TRIZEPS)  
RUDERN (BREIT/ENG) (RÜCKEN)  
UNTERARME

## **UNTERKÖRPER (UK):**

### **BACK-SQUATS**

2-4 WARM-UP SETS (8-10 WH)  
4-6 ARBEITSSÄTZE (4-6 WH)

### **FRONT-SQUATS ODER BEINPRESSE**

4-6 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **WADENHEBEN (SITZEND)**

4 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **RUMÄNISCHES KREUZHEBEN**

4 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **WADENHEBEN STEHEND**

4 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **BEINSTRECKER ODER BEINBEUGER**

4 ARBEITSSÄTZE (6-8 WH)

### **BAUCH (WECHSELNDE ÜBUNGEN)**

JEWEIFS 10-15 WH

### **ALTERNATIVE ÜBUNGEN:**

AUSFALLSCHRITTE  
BULGARIAN SPLIT SQUATS  
HIP TRUSTS

**THELIFESTYLEJOURNEY.DE**