

## Ausschnitt Trainingsplan 6 Wochen Diät

BRUST

Übung	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Bankdrücken Langhantel (Flach)	3 1	6 – 8 SST	SST Methode nach dem 3 Satz
Bankdrücken Kurzhandeln (Schräg)	4	8 – 12	nach der letzten Wiederholung die KH bei der Hälfte der positiven Bewegung für 10 Sekunden halten und die Brust dabei anspannen.
Fliegende Kurzhanteln	2	12	6x positive & 6x negative Wiederholungen, je 5 Sekunden pro Wiederholung.
Hex-Press Kurzhanteln (Schräg)	3	10 – 15	
Butterfly <b>oder</b> Kabelzüge	FST-7	7 x 12	7 Sätze mit 25 – 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen, wo die Brust gedehnt wird.