

Trainingsplan FST 7

Hauptziel: Überwindung eines Trainingsplateaus
System: 3er Split mit Intensitätstechnik
Level: Fortgeschrittene bis Profis
Tage/Woche: 3 – 6 Trainingstage
Dauer/Einheit: 60-70 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 8-12 Wochen
Satzpause: 90 – 120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 3 Tage Training | 1 Tag Pause
 Oder

Montag A | Mittwoch B
 Freitag C

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken auf der Schrägbank	3	8 – 12
	Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel	3	8 – 12
	Fliegende auf der Flachbank	2	8 – 12
	Butterfly	FST-7	12
Bizeps	Bizeps Curls mit der Langhantel	3	8 – 12
	Hammer-Curls mit der Kurzhantel	2	8 – 12
	Scott-Curls am Kabelturm	FST-7	12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge eng (evtl. mit Zusatzgewicht)	3	6
	Latzug breit zur Brust	3	8 – 12
	Rudern an der Maschine	3	8 – 12
	Überzüge an der Maschine oder	FST-7	12
	Rücken betonte Überzüge am Kabelturm	FST-7	12
Trizeps	Bankdrücken mit engem Griff	3	8 – 12
	French Press mit der Kurzhantel	3	8 – 12
	Trizeps Drücken mit dem Seil am Kabelzug (auf hohe Spannung achten)	FST-7	12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Military-Press im stehen	3	8 – 12
	Frontheben mit der Kurzhantel	2	8 – 12
	Seitheben mit der Kurzhantel	2	8 – 12
	Vorgebeugtes Seitheben mit der Kurzhantel	2	8 – 12
	¹ Ihre Schwachstelle mit der Kurzhantel	FST-7	12
Beine	Kniebeugen mit der Langhantel	3	8 – 12
	Beinbeuger an der Maschine	2	8 – 12
	Beinstrecker an der Maschine	2	8 – 12
	² Beinpresse	FST-7	12
	Wadenheben an der Maschine	FST-7	12
Bauch	Beinheben an der Klimmzugstange, evtl. mit Zusatzgewicht Crunches auf der Schrägbank mit Gewichtsscheibe	2 FST-7	12

¹ Lasse da bitte die Hauptübung weg. Du kannst hier alternativ Frontheben, Seitheben oder vorgebeugtes Seitheben wählen – Entscheide dich aber maximal für eine Schulterübung!

² Darauf achten, dass Du den Bewegungsbereich mit der dauerhaften Muskelspannung aktiv beibehältst.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Portion Engel Nutrition EAAmazing
Während dem Training	5g BCAA Aminosäuren
Nach dem Training	1 Portion Premium Post Workout

