

V-Taper Trainingsplan

Hauptziel: Aufbau einer V-Form

Level: Fortgeschritten

Tage/Woche: 3 - 4 Tage

Dauer/Einheit: 60 - 90 Min.

Dauer/Trainingsplan: 16 - 20 Wochen

Satzpause: 90 - 120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)

Mittwoch (B)

Freitag (C)

Sonntag (D)

Dienstag (E)

Donnerstag (A)...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Arnold Press sitzend	4	15 - 12
Bizeps	Hammer Curls KH auf der Schrägbank	4	10 - 8
Nacken	Nackendrücken Langhantel	5	8 - 10
Beine	Beinstrecken	6	12 - 15

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Frontheben Kurzhantel stehend	5	15 - 12
Rücken	Rudern vorgebeugt KH auf Flachbank	4	8 - 10
Schultern	Seitheben Kurzhantel stehend	6	15
Rücken	Rudern Maschine Obergriff	4	15 - 12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken Langhantel negativ	5	15 - 12
Rücken	breites Latziehen Obergriff Überzüge Lanhantel Flachbank	6	15 - 12
		4	20
Nacken	Shrugs Kurzhantel	5	10 - 8

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Rudern vorgebeugt mit Langhantel	4	15
	Kreuzheben mit Langhantel	6	10 - 8
Beine	Kniebeuge mit Langhantel	6	10 - 12
Rücken	Klimmzüge im Untergriff	4	10

TAGE

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Trizeps	Trizeps Dips (aufrechte Dips)	4	20 – 15
Brust	Bankdrücken enger griff	5	10 – 12
Schultern	Reverse Butterfly am Kabel	3	15
	Seitheben vorgebeugt auf Schägbank	4	20

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum V-Taper Trainingsplan:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

