

# Trainingsplan

## Tag 1

- Bankdrücken
- Kniebeugen
- Rudern

## Tag 2

Kreuzheben  
Klimmzüge  
Schulterdrücken

Trainingstage werden immer abgewechselt, mit 1-2 Tage Pause dazwischen.

Jede Übung mit 4 Sätzen und 8 Wiederholungen

Vor jeder Übung 1 Aufwärmsetz mit 50% Gewicht vom Arbeitssatz

Arbeitsgewichtewicht entspricht 70% vom 1RM

2 Minuten Pause zwischen jedem Satz

Supersätze ohne Pause durchführen

## Die besten Handgelenkbandagen

▶ <https://raigeki-fitness.de/bandage>