Wöchentliche Trainingsübersicht

Edition 2026 · Wochen 14–15 · Maximales Muskelwachstum · Montag bis Sonntag

19	45	7	436 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Crosstrainer Z2 Kardio					X			1
Crosstrainer Z3 Kardio			X					1
Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) Kardio	X							1
Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine Flexibilität	X	X	X	X	X			5
Beinpresse Hypertrophie		X		X				2
Hammercurl Hypertrophie		X		X				2
Hüftabduktion an der Maschine Hypertrophie		X		X				2
Kurzhantel-Seitheben Hypertrophie		X		X				2
Maschinenrudern mit breiten Ellenbogen Hypertrophie		X		X				2
Reverse Crunch Hypertrophie	X		X		X			3
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln Hypertrophie		X		X				2
Sitzender Beinbeuger Hypertrophie		X		X				2
Trizepsbetonte Dips am Barren Hypertrophie		X		X				2
Unterstützter oder freier Klimmzug Hypertrophie		X		X				2

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Wadenheben sitzend Hypertrophie		X		X				2
VILPA: Beckenbodenkontraktionen (Kegel) Vilpa		X		X		X		3
VILPA: Isometrischer Split Squat Vilpa		X		X		X		3
VILPA: Unterarmstütz Vilpa	X		X		X		X	4
VILPA: Wandsitz-Intervalle Vilpa	X		X		X		X	4