

ALL IN Trainingsplan von Justin St. Paul



Dieser Plan besteht aus drei rotierenden Trainingseinheiten, sodass jede Muskelgruppe an jedem dritten Tag trainiert wird.

Erfahrene Athleten können die drei Tage wiederholen bevor sie sich einen Tag Pause gönnen. Weniger Erfahrene können die Pause direkt nach jeder Rotation einlegen.

Trainingsübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	Pause

1. Einheit Beine

1. FrontSquads / Frontkniebeugen

4 Sätze 10 Wh.

2. Legpress / Beinpresse

3 Sätze 20 Wh.

3. Walking Lunges & Stiff-Legged Dumble Deadlifts / Ausfallschritt & Kurzhantel Kreuzheben

3 Sätze 15-20 Wh.

4. Leg Curls / Beinbeuger

3 Sätze 15 Wh.

5. Leg Extensions / Beinstrecker

3 Sätze 15 Wh.



2. Einheit: Brust, Schultern, Trizeps

1. One Arm Shoulderpress / Schulterpresse einarmig

3 Sätze 10 Wh.

2. Bench Press / Bankdrücken

3 Sätze + 1 Dropsatz 10 Wh.

3. Dips

3 Sätze Max Wh.

4. Cable Flys / Kabelzug Fliegende

3 Sätze 10 Wh.

5. Upright Row & Dumble Lateral Raises / Aufrechtes Rudern & Seitenheben

3 Sätze 10 Wh.

6. Trizeps Cable / Trizeps Am Kabelzug

3 Sätze 10 Wh.



3. Einheit: Rücken, Bizeps

1. Lat Pulldowns / Latzug

3 Sätze 10 Wh.

2. Seal Rows

3 Sätze 10 Wh.

3. Seated Low Rows / Latzug Sitzend

3 Sätze 10 Wh.

4. Neutral Grip Lat Pulldown / Neutraler Griff Latzug

3 Sätze 10 Wh.

5. Reverse Flys|Pullover Cable / Fliegende Umgekehrt| Überzug am Kabel

3 Sätze 10 Wh.

6. Preacher Curl|Reverse Curls / Bizeps Preacher Bank|Bizeps Obergriff

3 Sätze 10 Wh.