

---

Subject: @yellow: Krafttraining

Posted by [awesom-o](#) on Mon, 24 Apr 2006 19:51:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi yellow,

schön, dass Du wieder da bist.

Du bist doch der selbe "yellow", der sich früher auch im alten Forum sehr aktiv beteiligt hat, der Medizinstudent?

Ich wollte mal fragen, was Du von meinem Trainingsplan hältst.

Es geht mir bei diesem Krafttraining um Muskelaufbau bzw. Straffung des Körpers und Fettverlust durch den Kalorienverbrauch. Taugt der Plan so was:

Beinpresse 105 kg, 3 x 20 WH

Adduktion/Abduktion 50 kg, je 3 x 20 WH

Lattziehen 35 kg, 3 x 20 WH

Rudern 35 kg, 3 x 20 WH

Reverse Butterfly 15 kg, 3 x 20 WH

Pulldown 50 kg, 3 x 20 WH

Bauchtrainer 350 N, 2x 20 WH

Bizepstraining Hantel 7 kg 3 x 20 WH

Crunches 3 x 20 WH

Ellipsentrainer höchster Widerstand, ca, 70 Schritte/Min, 15 Min.

Ohje, gleich lachen mich die ganzen Bodybuilder hier im Forum aus )

Ich trainiere 3 x die Woche mit jeweils 1 Tag Pause zwischen dem Training.

Da ich mit meinem aktuellen Studio sowieso unzufrieden bin, werde ich zum nächstmöglichen Termin in ein anderes Studio wechseln, da meinten sie auch schon, dass der Plan gewisse Mängel hat und zum Muskelaufbau eher ungeeignet ist.

Gruß

awesom-o