

## 6 Wochen 5x5 Trainingsplan für mehr Kraft

Tag 1 – Montag	Satz 1		Satz 2		Satz 3		Satz 4		Satz 5	
<b>Übung</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>
Kniebeugen		5		5		5		5		5
Bankdrücken		5		5		5		5		5
Kreuzheben		5		5		5		5		5
Trainingsdatum:										

Tag 2 – Mittwoch	Satz 1		Satz 2		Satz 3		Satz 4		Satz 5	
<b>Übung</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>
Bankdrücken		5		5		5		5		5
Kreuzheben		5		5		5		5		5
Kniebeugen		5		5		5		5		5
Trainingsdatum:										

Tag 3 – Freitag	Satz 1		Satz 2		Satz 3		Satz 4		Satz 5	
<b>Übung</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Whd.</b>
Kreuzheben		5		5		5		5		5
Kniebeugen		5		5		5		5		5
Bankdrücken		5		5		5		5		5
Trainingsdatum:										

**Bitte beachte alle Trainingsregeln (siehe Artikel)!**