

Trainingsplan für Liegestützen

Wochentage	Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Montag	Rumpfmuskulatur	Unterarmstütz	3	30 sec.
	Arme, Schulter, Brust	Liegestütz an der Wand	3	10-15
	Trizep	Dips am Stuhl	3	10-15
	Arme, Schultern, Brust, Rumpf	Knie-Liegestütze	3	10-15
Dienstag	Pause			
Mittwoch	Rumpfmuskulatur	Unterarmstütz	3	30 sec.
	Arme, Schulter, Brust	Liegestütz an der Wand	3	10-15
	Trizep	Dips am Stuhl	3	10-15
	Arme, Schultern, Brust, Rumpf	Knie-Liegestütze	3	10-15
Donnerstag	Pause			
Freitag	Rumpfmuskulatur	Unterarmstütz	3	30 sec.
	Arme, Schulter, Brust	Liegestütz an der Wand	3	10-15
	Trizep	Dips am Stuhl	3	10-15
	Arme, Schultern, Brust, Rumpf	Knie-Liegestütze	3	10-15
Samstag	Pause			
Sonntag	Pause			
Bemerkung: Zwischen den Sätzen wird ein Pause eingelegt. Die Pausenzeit beträgt 2,5-3 min.				
Bemerkung: Es liegt immer ein Tag Pause zwischen den Trainingstagen, somit kann sich der Muskel optimal regenerieren. In der Woche zwei ist Dienstag der erste Trainingstag.				