

Ganzkörpertag A				
Übung	Sätze	Wdh.	Wdh. insgesamt	RPE
Kniebeugen	3	5	15	8-9
Beinstrecker	2	12	24	7.5-8
Rumänisches Kreuzheben	2	12	24	7.5-8
Bankdrücken	4	5	20	7.5-8
Langhantel Rudern UG	4	5	20	7.5-8
Negatives Bankdrücken	2	10	20	7.5-8
Enges Latziehen	2	10	20	7.5-8
Facepulls	2	12	24	8.5-8

Volumen insgesamt

Brust: 40 Wdh.
 Rücken: 40 Wdh.
 Quadriceps: 39 Wdh.
 Hamstrings: 39 Wdh.
 Schulter: 24 Wdh.

Ganzkörpertag B				
Übung	Sätze	Wdh.	Wdh. insgesamt	RPE
Kreuzheben	2	5	10	7.5-8
Beinpresse	2	10	20	7.5-8
Schrägbankdrücken	3	12	36	7.5-8
Breites Latziehen	2	12	24	7.5-8
Schulterdrücken LH	3	6	18	7.5-8

Volumen insgesamt

Brust: 36 Wdh.
 Rücken: 34 Wdh.
 Quadriceps: 30 Wdh.
 Hamstrings: 30 Wdh.
 Schulter: 18 Wdh.

Volumen insgesamt pro Woche

Brust: 116 Wdh. (Intensität: Schwer 34% - Moderat 34% - Leicht 32%)
 Rücken: 114 Wdh. (Intensität: Schwer 43% - Moderat 35% - Leicht 21%)
 Quadriceps: 108 Wdh. (Intensität: Schwer 42% - Moderat 26% - Leicht 31%)
 Hamstrings: 108 Wdh. (Intensität: Schwer 42% - Moderat 26% - Leicht 31%)
 Schulter: 66 Wdh. (Intensität: Schwer 33% - Leicht 67%)