

BWE Push/Pull-Plan

Info:

- *erster Satz nur Eigengewicht*
- *Zusatzgewicht bei mehr als 10 möglichen Wiederholungen*
- *Satzpausen verringern bis Pausen/Wiederholungs-Verhältnis sinnvoll erscheint*

PULL - Montag & Donnerstag

Pull Ups

5 x 10

Body Rows

5 x 10

Inverted Rows

5 x 10

Kreuzheben

5 x 10 (+ Warm-Up nach eigenem Ermessen)

PUSH - Dienstag & Freitag

Handstand Push Ups

5 x 10 (oder statisches Halten 5-mal bis Muskelversagen)

Push Ups

5 x 10

(Arnold-)Dips

5 x 10

Kniebeugen

5 x 10 (+ Warm-Up nach eigenem Ermessen)