

Masseaufbauplan Woche 6 – 10

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
1	Brust	Langhantel Schrägbank	3	4 – 6
		Kurzhandel Flachbank	3	4 – 6
		Fliegende Flachbank	3	4 – 6
	Trizeps	Kickbacks	3	6 – 8
		Trizepsdrücken am Kabel	3	6 – 8
	Bauch	Spezial Workout		
2	Beine	Kniebeugen	4	4 – 6
		Beinpresse	3	4 – 6
		Beincurls	3	4 – 6
		Wadenheben stehend	3	4 – 6
	Bizeps	Scott-Curls einarmig mit Kurzhantel	4	6 – 8
		Langhantel Curls	4	6 – 8
3	Rücken	Rudern Langhantel (Untergriff)	4	4 – 6
		Rudern einarmig mit Kurzhantel	3	4 – 6
		T-Hantel Rudern	3	6 – 8
		Oberkörperheben am Gerät / Hyperextension	3	4 – 6
	Bauch	Spezial Workout		
4	Schultern	Kurzhandel Drücken	3	6 – 8
		Langhantel Frontheben	3	6 – 8
		Kurzhandel Seitheben	3	6 – 8