

## Trainingsplan Fast Muscles

**Pre Supps 1 großer Kaffee + 1 Banane + 3 Qi + 3 Lipo (30 min vorher)**

<b>Tag 1</b>	10 min Warm Up - Radfahren - 80 bis 90 Touren
Übungen:	Kreuzheben 1 x 20 Whd
	Beinpressen 1x20 Whd
	Liegestütze eng 1x20 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Klimmzüge soviel wie geht
	Liegestütze eng 1x20 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Bankdrücken 1 x 20 Whd
	Butterfly Kurzhantel 1 x 20 Whd
	Kreuzheben 1 x 20 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Cool Down 15 min -Rad - 70 - 80 Touren
<b>Post Supps</b>	<b>3 Esslöffel Re-Egged + 1 Banane</b>

**Pre Supps 1 großer Kaffee + 1 Banane + 3 Qi + 3 Lipo (30 min vorher)**

<b>Tag 2</b>	10 min Warm Up - Radfahren - 80 bis 90 Touren
	Schulter Front mit Kurzhantel 1 x 16 Whd
	Bizeps SZ-Curls 1x12 Whd
	Trizeps SZ-Curls 1x12 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Schulter Front mit Kurzhantel 1 x 16 Whd
	Bizeps SZ-Curls 1x12 Whd
	Trizeps SZ-Curls 1x12 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Klimmzüge negativ Außengriff *(so langsam wie geht!)
	Cool Down 15 min -Rad - 70 - 80 Touren
<b>Post Supps</b>	<b>3 Esslöffel Re-Egged + 1 Teelöffel Pinienpollen+ 1 Banane</b>

**Tag 3 PAUSE**

**Pre Supps 1 großer Kaffee + 1 Banane + 3 Qi + 3 Lipo (30 min vorher)**

<b>Tag 4</b>	10 min Warm Up - Rudergerät - 2 Minuten
	Bankdrücken 1 x 14 Whd
	Liegestütze breit 1 x 20 Whd
	Überzüge mit der Kurzhantel 1 x 16 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Kabelzug Lat Front zur Brust 1x20Whd
	Rudern einarmig Kurzhantel 1 x 16 Whd
	Kreuzheben 1x12 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Klimmzüge breit soviele wie geht!
	Cool Down 15 min -Rudergerät - 2 Minuten - So schnell wie geht!
<b>Post Supps</b>	<b>3 Esslöffel Re-Egged + 1 Banane</b>

**Pre Supps 1 großer Kaffee + 1 Banane + 3 Qi + 3 Lipo (30 min vorher)**

<b>Tag 5</b>	10 min Warm Up - Radfahren - 80 bis 90 Touren
	Kniebeugen 1x16 Whd
	Beinpresse am Gerät 1x16 Whd
	Abduktoren 1 x 20 Whd
	Adduktoren 1x20 Whd
	Kreuzheben 1 x 20 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Kniebeugen 1x16 Whd
	Beinpresse am Gerät 1x16 Whd
	Abduktoren 1 x 20 Whd
	Adduktoren 1x20 Whd
	Kreuzheben 1 x 20 Whd
	Bauch Sit Ups 1x30 Whd
	Cool Down 15 min -Rad - 70 - 80 Touren
<b>Post Supps</b>	<b>3 Esslöffel Re-Egged + 1 Banane</b>
<b>Tag 6</b>	<b>PAUSE</b>
<b>Tag 7</b>	<b>RESTART!</b>

**Zu den Mahlzeiten: Entweder 2 Nata oder 2 RCA**