



WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 4 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	12	3			12	3				
Crossovers	10-12	3	12	1			12	1				
Arm Flys	12-15	3	12	1			12	1				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	10	2			10	2				
Band Triceps Pushdown	8-15	3	10	2			10	2				
Band Triceps Extensions	8-15	3	12	1			12	1				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Standing Band Back Fly	12-15	3	15	3			15	3				
Band Pulldown	10-12	3	12	3			12	3				
Deadlift	10-15	3			12	4			12	4		
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	12	2			12	2				
Biceps Preacher Curls	8-12	3	12	2			12	2				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Overhead Crunch	15	4	15	2	15	2	15	2	15	2		
Band Twisting Crunch	MAX	4			MAX	2			MAX	2		
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3			12	4			12	4		
Band Hamstring Curls	8-12	3			12	4			12	4		
Band Stationary Lunge	8-12	3			12	3			12	3		
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3			10	3			10	3		
Band Lateral Deltoid	10-15	3			8	2			8	2		



# PulsusFit Oberkörper-Unterkörper-Plan

## WOCHE 2

### WOCHE/DATUM

### AKTUELLES BAND

### PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

### TRAININGSTAGE

Empfohlen: 4 Tage

### KOMMENTARE

### ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	10	3			10	3				
Crossovers	10-12	3	12	1			12	1				
Arm Flys	12-15	3	12	1			12	1				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	8	1			8	3				
Band Triceps Pushdown	8-15	3	8	3			8	1				
Band Triceps Extensions	8-15	3	12	1			12	1				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Pulldown	8-12	3	15	3			15	3				
Deadlift	10-15	3			12	4			12	4		
Band Row Low	8-12	3	12	3			12	3				
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	8	2			8	2				
Biceps Preacher Curls	8-12	3	15	1			15	1				
Concentration Curls	8-10	3	12	1			12	1				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Overhead Crunch	10-15	4			15	2			15	2		
Wood Chops	MAX	4			MAX	1			MAX	1		
Leg Tucks	10-15	4	MAX	2	12	1	MAX	2	12	1		
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3			12	4			12	4		
Band Butt Lift	10-12	3			12	4			12	4		
Glute Press	8-12	3			12	4			12	4		
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3			10	2			10	2		
Band Lateral Deltoid	10-15	3			8	3			8	3		



WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 4 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	10	3			10	3				
Crossovers	10-12	3	12	1			12	1				
Arm Flys	12-15	3	12	1			12	1				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	8	2			8	2				
Band Triceps Extensions	8-15	3	8	2			8	2				
Band Triceps Pushdown	8-15	3	MAX	1			MAX	1				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Row Low	8-12	3	12	3			12	3				
Deadlift	10-15	3			12	4			12	4		
Standing Band Back Fly			15	3			15	3				
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	8	2			8	2				
Concentration Curls	8-10	3	12	1			12	1				
Biceps Preacher Curls	8-12	3	MAX	1			MAX	1				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Leg Tucks	10-15	4	MAX	2	15	2	MAX	2	15	2		
Band Twisting Crunch	MAX	4			MAX	1			MAX	1		
Overhead Crunch	15	4			12	1			12	1		
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3			12	4			12	4		
Glute Press	8-12	3			12	4			12	4		
Standing Calf Raise	MAX	4			12	4			12	4		
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3			10	2			10	2		
Band Lateral Deltoid	10-15	3			8	3			8	3		



WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 4 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	10	3			10	3				
Resisted Push-Ups	MAX	3	MAX	1			MAX	1				
Arm Flys	12-15	3	MAX	1			MAX	1				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	8	2			8	2				
Band Triceps Extensions	8-15	3	12	1			12	1				
Band Triceps Pushdown	8-15	3	MAX	1			MAX	1				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Pulldown	8-12	3	12	3			12	3				
Deadlift	10-15	3			12	4			12	4		
Band Row Low	8-12	3	12	3			12	3				
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	10	1			10	1				
Concentration Curls	8-10	3	8	2			8	2				
Biceps Preacher Curls	8-12	3	MAX	1			MAX	1				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Leg Tucks	10-15	4	MAX	2	15	2	MAX	2	15	2		
Overhead Crunch	10-15	4			MAX	1			MAX	1		
Wood Chops	MAX	4			MAX	1			MAX	1		
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3			12	5			12	5		
Band Hamstring Curls	8-12	3			12	4			12	4		
Band Stationary Lunge	8-12	3			12	3			12	3		
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3			10	2			10	2		
Band Lateral Deltoid	10-15	3			8	3			8	3		
Shrugs	10-15	4			MAX	1			MAX	1		