



WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 6 Tage

Alternativ: 5 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	10	4					10	4				
Crossovers	12	3					12	2				
Arm Flys	12	2					12	3				
TRIZEPS	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	10	3					10	3				
Band Triceps Pushdown	12	3					12	3				
Band Triceps Extensions	10	3					10	3				
RÜCKEN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Pulldown			12	4					12	4		
Deadlift			12	4	10	2			12	4	10	2
Standing Band Back Fly			15	3					15	3		
BIZEPS	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls			12	3					12	3		
Concentration Curls			8	3					8	3		
Biceps Preacher Curls			10	2					10	2		
BAUCH	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Overhead Crunch	15	3	15	1			15	3	15	1		
Wood Chops	MAX	1	MAX	2			MAX	1	MAX	2		
Leg Tucks	12	2	10	2			12	2	10	2		
BEINE/WADEN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat					12	5					12	5
Band Butt Lift					12	3					12	3
Glute Press					10	4					10	4
SCHULTERN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press					10	3					10	3
Band Lateral Deltoid					10	3					10	3
Shrugs	MAX	1					MAX	1				



WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 6 Tage

Alternativ: 5 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	10	4					10	4				
Arm Flys	12	3					12	2				
Crossovers	12	2					12	3				
TRIZEPS	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8	4					8	4				
Band Triceps Extensions	12	3					12	3				
Band Triceps Pushdown	12	3					12	3				
RÜCKEN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Row Low			10	4					10	4		
Deadlift			12	4	10	2			12	4	10	2
Standing Band Back Fly			15	4					12	4		
BIZEPS	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls			10	3					12	3		
Concentration Curls			10	2					10	2		
Biceps Preacher Curls			8	3					8	3		
BAUCH	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Leg Tucks	15	3	15	1			15	3	15	1		
Band Twisting Crunch	MAX	1	MAX	2			MAX	1	MAX	2		
Overhead Crunch	10	1	10	2			12	1	10	2		
BEINE/WADEN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat					12	4					12	4
Glute Press					12	4					12	4
Standing Calf Raise					15	4					15	4
SCHULTERN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press					10	3					10	3
Band Lateral Deltoid					10	3					10	3
Shrugs	MAX	1					MAX	1				



PulsusFit Push-Pull-Beine-Plan

WOCHE 4

WOCHE/DATUM

BRUST	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

AKTUELLES BAND

Band Chest Press	10	4			10	4						
Resisted Push-Ups	MAX	3			MAX	3						
Arm Flys	12	2			12	3						

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRIZEPS	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

Triceps Pushdown	8	3			8	3						
Band Triceps Extensions	12	3			12	3						
Band Triceps Pushdown	12	3			12	3						

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 6 Tage

Alternativ: 5 Tage

RÜCKEN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

Band Pulldown			10	4					10	4		
Deadlift			12	4	10	2			12	4	10	2
Band Row Low			10	4					10	4		

KOMMENTARE

BIZEPS	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

Band Biceps Curls			12	3					12	3		
Concentration Curls			8	3					8	3		
Biceps Preacher Curls			10	2					10	2		

BAUCH	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

Leg Tucks	15	3	15	2			15	3	15	2		
Overhead Crunch	12	3	15	1			12	3	15	1		
Band Twisting Crunch	MAX	1	MAX	2			MAX	1	MAX	2		

BEINE/WADEN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

Band Squat					10	4					10	4
Band Hamstring Curls					15	4					15	4
Band Stationary Lunge					10	4					10	4

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

SCHULTERN	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE

Band Shoulder Press					10	3					10	3
Band Lateral Deltoid					10	3					10	3
Shrugs	MAX	1					MAX	1				