Trainingsplan: **Brust**

**19**

19 Brustpresse

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**Durch gezielte Kräftigung des oberen Brustmuskels (Schrägbankdrücken) wird der Busen angehoben**

**20**

20 Schrägbankdrücken

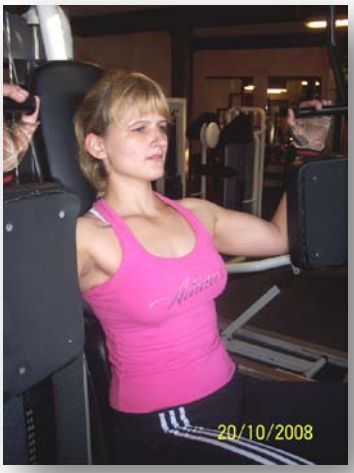
| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**21**

21 Bankdrücken, Langhantel

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**Von der Sache her ergeben sich keinerlei Anhaltspunkte, warum Frauen „anders“ trainieren sollen als Männer. Für das Training entscheidende Faktoren, wie Muskellänge, Sehnenansätze, Faserzahl etc. sind geschlechtsunabhängig**




22 Butterfly-Maschine 1

**22**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**Das System unseres Organismus setzt sich drastischen Veränderungen immer zur Wehr. Sein Ideal ist der Status Quo. Die Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg**

23 Butterfly-Maschine 2

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**23**