

TRAININGSPLAN GEORG NORBERG - Push/Pull

KÖRPERGEWICHT:

DATUM:

Vorherige Kraftwerte

1. Einheit		Kreuz	Klimm	Rudern	Bizeps		2. Einheit		Squat	Bank	Schultern	Trizeps	
		kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh			kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh
Woche 1	1	X	X	X	X	X	Woche 2	2	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
	3	X	X	X	X	X		4	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
5	X	X	X	X	X	6	X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
Woche 3	7	X	X	X	X	X	Woche 4	8	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
	9	X	X	X	X	X		10	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
11	X	X	X	X	X	12	X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		