

# Mike Giuliani Athletentraining

## Session 1

Je 5 Sätze im Wechsel und 60-90 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

<b>Kniebeugen</b> abwechselnd mit <b>Bankdrücken</b>	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
-----	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
<b>Sumo-Kreuzheben</b> abwechselnd mit <b>Biceps-Curl</b>	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
-----	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.
<b>Trizeps Kickbacks</b> abwechselnd mit <b>stehendes Wadenheben</b>	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.
	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.

## Session 2

Je 5 Sätze im Wechsel und 60-90 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

<b>Kniebeugen</b> abwechselnd mit <b>Schulterdrücken</b>	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
-----	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
<b>Ruderzug</b> abwechselnd mit <b>Seitheben</b>	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
-----	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.
<b>Beinstrecker</b> abwechselnd mit <b>Beinbeuger</b>	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.
	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.

## Session 3

Je 2-3 Sätze im Wechsel und 60-90 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

<b>Front-Kniebeuge</b> abwechselnd mit <b>Schrägbankdrücken</b>	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
-----	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
<b>Kreuzheben</b> abwechselnd mit <b>Back Extension</b>	6-8 Wiederholungen	Pause 90 Sek.
-----	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.
<b>hängendes Knieheben</b> abwechselnd mit <b>stehendes Wadenheben</b>	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.
	10-12 Wiederholungen	Pause 60 Sek.