

BETATOR[®] TRAININGSPLAN



Body Attack
SPORTS NUTRITION

DER PROFESSIONELLE TRAININGSPLAN FÜR MAXIMALE ERFOLGE MIT BETATOR®!

PHASE 1.1

WOCHE 1

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	12	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	12	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	12	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	5	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	5	
- Dips	3	5	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	5	180 Sek.
KH Schulterdrücken	3	5	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	5	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	5	

PHASE 1.2

WOCHE 2

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	10	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	10	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	10	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	10	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	4	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	4	
- Dips	3	4	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	4	180 Sek.
KH Schulterdrücken	3	4	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	4	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	4	

PHASE 1.3

WOCHE 3

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	90 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	90 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	90 Sek.
Supersatz 1			90 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	10	90 Sek.
KH Schulterdrücken	3	10	90 Sek.
Supersatz 2			90 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	10	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	10	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	3	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	3	
- Dips	3	3	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	3	180 Sek.
KH Schulterdrücken	3	3	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	3	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	3	

PHASE 1.4

WOCHE 4

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	120 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	120 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	120 Sek.
Supersatz 1			120 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	120 Sek.
KH Schulterdrücken	3	8	120 Sek.
Supersatz 2			120 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	8	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	8	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	3	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.

PHASE 1.5

WOCHE 5

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	12	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	12	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	12	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	5	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	5	
- Dips	3	5	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	5	180 Sek.
LH Schulterdrücken	3	5	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	5	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	5	

PHASE 1.6

WOCHE 6

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	10	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	10	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	10	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	10	

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	4	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	4	
- Dips	3	4	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	4	180 Sek.
LH Schulterdrücken	3	4	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	4	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	4	

PHASE 1.7

WOCHE 7

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	10	90 Sek.
LH Bankdrücken	3	10	90 Sek.
LH Kreuzheben	3	10	90 Sek.
Supersatz 1			90 Sek.
- Klimmzüge	3	10	
- Dips	3	10	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	10	90 Sek.
LH Schulterdrücken	3	10	90 Sek.
Supersatz 2			90 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	10	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	10	

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	4	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	4	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	4	180 Sek.

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	3	3	180 Sek.
Supersatz 1			180 Sek.
- Klimmzüge	3	3	
- Dips	3	3	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	3	180 Sek.
LH Schulterdrücken	3	3	180 Sek.
Supersatz 2			180 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	3	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	3	

PHASE 1.8

WOCHE 8

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	120 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	120 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	120 Sek.
Supersatz 1			120 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	8	120 Sek.
LH Schulterdrücken	3	8	120 Sek.
Supersatz 2			120 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	8	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	8	
MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	3	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	3	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	3	180 Sek.
FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.

PHASE 2.1

WOCHE 9

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	8	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	8	

DIENTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	8	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	8	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	8	
- LH Bankdrücken eng	3	8	

PHASE 2.1

WOCHE 9

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	12	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	12	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	12	

DONNERSTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	12	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	12	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	12	
- LH Bankdrücken eng	3	12	

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.

PHASE 2.2

WOCHE 10

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	8	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	8	

DIENTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	8	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	8	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	8	
- LH Bankdrücken eng	3	8	

PHASE 2.2

WOCHE 10

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	12	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	12	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	12	

DONNERSTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	12	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	12	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	12	
- LH Bankdrücken eng	3	12	

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.

PHASE 3.1

WOCHE 11
MONTAG

	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.

MITTWOCH

	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	3-5	240 Sek.
LH Bankdrücken	3	3-5	240 Sek.
LH Kreuzheben	1	3-5	240 Sek.
Klimmzüge	1	3-5	240 Sek.
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	1	3-5	240 Sek.
KH Schulterdrücken	1	3-5	240 Sek.
Supersatz 1			240 Sek.
- LH Bizepsbeugen	1	3-5	
- Trizepsstrecken Kabelzug	1	3-5	

FREITAG

	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	300 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	5	300 Sek.

PHASE 3.2

WOCHE 12

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	3-5	240 Sek.
LH Bankdrücken	3	3-5	240 Sek.
LH Kreuzheben	1	3-5	240 Sek.
Klimmzüge	1	3-5	240 Sek.
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	1	3-5	240 Sek.
KH Schulterdrücken	1	3-5	240 Sek.
Supersatz 1			240 Sek.
- LH Bizepsbeugen	1	3-5	
- Trizepsstrecken Kabelzug	1	3-5	

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.