Der kostenlose Muskelaufbau Trainingsplan - “London Routine” by Felix Valentino, Justin St Paul & Tom Coleman

Tag 1: Oberkörper – “London Routine"

Tag/Day: _____ Gewicht/Weight: _____ Cardio: _____ min.

Datum/Date: _____ Workout-Dauer/Duration: _____

Übung/Exercise	Set #1	Set #2	Set #3	Set #4	Set #5
Supersatz: Incline bench press / Kurzhantel Schrägbankdrücken Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					
Dumbbell incline row / Schrägbank Kurzhantel rudern Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					
Close grip pulldown / Enger Latzug Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					
Cable flys / Fliegende am Kabelzug Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					
Arnold press / Arnold Presse Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					
Dumbbell side raises / Kurzhantel Seitenheben Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					
Hammer curls variation / Hammer curls Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 each side / Wdh.: 12 jede Seite					
Dumbbell skullcrusher / KH Skullcrusher Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 12 / Wiederholungen: 12					

Der kostenlose Muskelaufbau Trainingsplan - “London Routine” by Felix Valentino, Justin St Paul & Tom Coleman

Tag 2: Unterkörper – “London Routine"

Tag/Day: _____ Gewicht/Weight: _____ Cardio: _____ min.

Datum/Date: _____ Workout-Dauer/Duration: _____

Übung/Exercise	Set #1	Set #2	Set #3	Set #4	Set #5
Front Squats / Frontkniebeugen Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Hack Quats / Hackenschmidt Kniebeuge Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Reverse lunges / Ausfallschritte rückwärts Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Leg press / Beinpresse Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Standing calf machine / Stehende Wadenmaschine Sets: 1 / Sätze: 1 Reps: 100 / Wiederholungen: 100					

Der kostenlose Muskelaufbau Trainingsplan - “London Routine” by Felix Valentino, Justin St Paul & Tom Coleman

Tag 3: Oberkörper – “London Routine"

Tag/Day: _____ Gewicht/Weight: _____ Cardio: _____ min.

Datum/Date: _____ Workout-Dauer/Duration: _____

Übung/Exercise	Set #1	Set #2	Set #3	Set #4	Set #5
Overhead press / Überkopfpresse Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Weighted pull-ups / Klimmzüge mit Gewicht Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Bench press / Bankdrücken Sets: 5 / Sätze: 5 Reps: 5 / Wiederholungen: 5					
Underhand pulldowns / Untergriff Latzug Sets: 3 / Sätze: 3 Reps: 6-8 / Wiederholungen: 6-8					
Weighted dips / Dips mit Gewicht Sets: 3 / Sätze: 3 Reps: 6-8 / Wiederholungen: 6-8					

Der kostenlose Muskelaufbau Trainingsplan - “London Routine” by Felix Valentino, Justin St Paul & Tom Coleman

Tag 4: Unterkörper – “London Routine"

Tag/Day: _____ Gewicht/Weight: _____ Cardio: _____ min.

Datum/Date: _____ Workout-Dauer/Duration: _____

Übung/Exercise	Set #1	Set #2	Set #3	Set #4	Set #5
Squats / Kniebeugen Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 8 / Wiederholungen: 8					
Leg press / Beinpresse Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 20 / Wiederholungen: 20					
Glute ham raises (GHR) Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 20 / Wiederholungen: 20					
Leg extensions / Beinstrecker im Supersatz Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 10 / Wiederholungen: 10					
Leg curls / Beincurls Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 10 / Wiederholungen: 10					
Seated calf machine Sets: 4 / Sätze: 4 Reps: 6-6-6 / Wiederholungen: 6-6-6					