Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
(Satz 3 WD)	12													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
(Satz 3 WD)	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
(Satz 3 WD)	12													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 4 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 4 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													