Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag A

Datum														
Gerät	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Satz 4 WD	10													
Gerät	Klimmzüge eng	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Rudern Kabel	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Latzug weit	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät	Rudern weit M.	RwM	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät	Bizeps Sz-Stange	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Satz 4 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag B

Datum														
Gerät	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Überkopfd.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Satz 4 WD	10													
Gerät	Schräkbankdrücken	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Butterfly	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät	Seitheben Kabel	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Satz 4 WD	12													
Gerät	Frenchpress	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag C

Datum														
Gerät	Kniebeugen	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Beinpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Bein Beuger M.	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Bein Strecker M.	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät	Waden heben	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Satz 4 WD	12													
Gerät	Bauchpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät	Beine heben	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh
Gewicht														
Satz 1 WD	12													
Satz 2 WD	12													
Satz 3 WD	12													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan Zyklus 2 | Tag A

Datum														
Gerät	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät	Klimmzüge eng	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät	Rudern Kabel	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät	Latzug weit	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät	Rudern weit M.	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM	RwM
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät	Bizeps Sz-Stange	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Satz 4 WD	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag B

Datum														
Gerät	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät	Überkopfd.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät	Schräkbankdrücken	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Gerät	Butterfly	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät	Seitheben Kabel	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Gerät	Frenchpress	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 2 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag C

Datum														
Gerät	Kniebeugen	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
Satz 4 WD	5													
Satz 5 WD	5													
Gerät	Beinpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Gerät	Bein Beuger M.	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät	Bein Strecker M.	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
(Satz 3 WD)	8 – 10													
Gerät	Waden heben	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Satz 4 WD	8 – 10													
Gerät	Bauchpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Gerät	Beine heben	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh
Gewicht														
Satz 1 WD	8 – 10													
Satz 2 WD	8 – 10													
Satz 3 WD	8 – 10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan Zyklus 3 | Tag A

Datum														
Gerät	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Satz 4 WD	8													
Gerät	Klimmzüge eng	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Rudern Kabel	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Latzug weit	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Rudern weit M.	RwM	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Bizeps Sz-Stange	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Satz 4 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag B

Datum														
Gerät	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Überkopfd.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Satz 4 WD	8													
Gerät	Schräkbankdrücken	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Butterfly	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Seitheben Kabel	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Satz 4 WD	10													
Gerät	Frenchpress	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag C

Datum														
Gerät	Kniebeugen	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Gerät	Beinpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Bein Beuger M.	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Bein Strecker M.	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Waden heben	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Satz 4 WD	10													
Gerät	Bauchpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Beine heben	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan Zyklus 4 | Tag A

Datum														
Gerät	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät	Klimmzüge weit	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl	Kl
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät	Rudern Kabel	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät	Latzug parallel	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw	Lw
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Rudern weit M.	RwM	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M	Rw M
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Bizeps Sz-Stange	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi	Bi
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
(Satz 4 WD)	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan Zyklus 4 | Tag B

Datum														
Gerät	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät	Überkopfd.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät	Schräkbankdrücken	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd	Sbd
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Butterfly	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf	Bf
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Seitheben Kabel	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Frenchpress	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 4 | Tag C

Datum														
Gerät	Kniebeugen	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	3													
Satz 2 WD	3													
Satz 3 WD	3													
Gerät	Beinpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Bein Beuger M.	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM	BBM
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Bein Strecker M.	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM	BSM
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
(Satz 3 WD)	10													
Gerät	Waden heben	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh	Wh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Satz 4 WD	10													
Gerät	Bauchpresse	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät	Beine heben	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh	Bh
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Satz 3 WD	10													
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														