

Einhundert Pushups Trainingsplan

<http://www.muskelaufbau-abnehmen.de>

Sätze pro Trainingseinheit	3
Trainingseinheiten pro Woche	3
Pause zwischen Sätzen und Übungen [s]	60 - 90
Pause zwischen Trainingseinheiten [Tage]	1

Tag	Max.	Satz 1	Satz 2	Satz 3
1 So	30	24	22	20
2 Mo				
3 Di	35	28	26	23
4 Mi				
5 Do	40	32	29	27
6 Fr				
7 Sa	45	36	33	30
8 So				
9 Mo	48	38	35	32
10 Di				
11 Mi	51	41	37	34
12 Do				
13 Fr	54	43	40	36
14 Sa				
15 So	57	46	42	38
16 Mo				
17 Di	58	46	43	39
18 Mi				
19 Do	59	47	43	39
20 Fr				
21 Sa	60	48	44	40
22 So				
23 Mo	61	49	45	41
24 Di				
25 Mi	62	50	45	41
26 Do				
27 Fr	63	50	46	42
28 Sa				
29 So	64	51	47	43
30 Mo				
31 Di	65	52	48	43
32 Mi				
33 Do	66	53	48	44
34 Fr				
35 Sa	67	54	49	45
36 So				
37 Mo	68	54	50	45
38 Di				
39 Mi	69	55	51	46
40 Do				
41 Fr	70	56	51	47
42 Sa				
43 So	71	57	52	47
44 Mo				
45 Di	72	58	53	48
46 Mi				
47 Do	73	58	54	49
48 Fr				
49 Sa	74	59	54	49
50 So				

Tag	Max.	Satz 1	Satz 2	Satz 3
51 Mo	75	60	55	50
52 Di				
53 Mi	76	61	56	51
54 Do				
55 Fr	77	62	56	51
56 Sa				
57 So	78	62	57	52
58 Mo				
59 Di	79	63	58	53
60 Mi				
61 Do	80	64	59	53
62 Fr				
63 Sa	81	65	59	54
64 So				
65 Mo	82	66	60	55
66 Di				
67 Mi	83	66	61	55
68 Do				
69 Fr	84	67	62	56
70 Sa				
71 So	85	68	62	57
72 Mo				
73 Di	86	69	63	57
74 Mi				
75 Do	87	70	64	58
76 Fr				
77 Sa	88	70	65	59
78 So				
79 Mo	89	71	65	59
80 Di				
81 Mi	90	72	66	60
82 Do				
83 Fr	91	73	67	61
84 Sa				
85 So	92	74	67	61
86 Mo				
87 Di	93	74	68	62
88 Mi				
89 Do	94	75	69	63
90 Fr				
91 Sa	95	76	70	63
92 So				
93 Mo	96	77	70	64
94 Di				
95 Mi	97	78	71	65
96 Do				
97 Fr	98	78	72	65
98 Sa				
99 So	99	79	73	66
100 Mo				
101 Di	100			