

STRONGLIFTS 5x5

WOCHE 1

	Übung	Wiederholungen	Gewicht
TAG 1	SQUATS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	BENCH PRESS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	BARBELL ROW	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
TAG 2	SQUATS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	OVERHEAD PRESS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	DEADLIFT	5	
TAG 3	SQUATS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	BENCH PRESS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	BARBELL ROW	5 - 5 - 5 - 5 - 5	

WOCHE 2

	Übung	Wiederholungen	Gewicht
TAG 1	SQUATS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	OVERHEAD PRESS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	DEADLIFT	5	
TAG 2	SQUATS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	BENCH PRESS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	BARBELL ROW	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
TAG 3	SQUATS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	OVERHEAD PRESS	5 - 5 - 5 - 5 - 5	
	DEADLIFT	5	