

Russian Squat Routine Trainingsplan

Woche	Tag 1			Tag 2			Tag 3		
	Sätze	Wdh.	Gewicht	Sätze	Wdh.	Gewicht	Sätze	Wdh.	Gewicht
Woche 1	6	2	80%	6	3	80%	6	2	80%
Woche 2	6	4	80%	6	2	80%	6	5	80%
Woche 3	6	2	80%	6	6	80%	6	2	80%
Woche 4	5	5	85%	6	2	80%	4	4	90%
Woche 5	6	2	80%	3	3	95%	6	2	80%
Woche 6	2	2	100%	6	2	80%	6	1	105%