



Trainingsplan Ganzkörper

Level: Anfänger

Tage/Woche: 2-3

Dauer/Einheit: 60-75min

Aufteilungsbeispiel:

Montag

Mittwoch

Freitag

MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE X WIEDERHOLUNGEN	SATZPAUSE
Brust, Trizeps & Schultern	Handstand Push-Ups	3 x 10-12	2-3 min
	Liegestütze	3 x 10-12	2-3 min
Rücken & Bizeps	Klimmzüge	3 x 10-12	2-3 min
	Rudern	3 x 10-12	2-3 min
Beine (vorne)	Pistol Squats	3 x 10-12	2-3 min
Beine (hinten)	Glute Ham Raises	3 x 10-12	2-3 min