



Trainingsplan Ganzkörper

Level: Anfänger

Tage/Woche: 2-3

Dauer/Einheit: 60-75min

Aufteilungsbeispiel:

Montag

Mittwoch

Freitag

MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE X WIEDERHOLUNGEN (PRO SEITE)	SATZPAUSE
Rücken	Klimmzüge	3 x 10-12	1-2 min
	Langhantel Rudern	5 x 5	2 - 3 min
Bizeps	Curls	3 x 10-12	1-2 min
Brust	Bankdrücken	5 x 5	2-3 min
	Dips	3 x 10-12	1-2 min
Trizeps	Kurzhandel Trizeps-Drücken	3 x 10-12	1-2 min
Bauch	Crunches	3 x 10-12	1-2 min
Beine	Kniebeuge	5 x 5	2-3 min
	Kreuzheben	2 x 6-8	3-4 min