

Trainingsplan Ganzkörper

Tage/Woche: 2-3 Tage

Dauer/Einheit: 60 – 75Min

Trainingsplan Dauer: 4 – 6 Wochen

Satzpause zwischen Sätze: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel): Mo, Mi, Fr / Di, Do, Sa

Meine Supplementempfehlungen:

- Nach dem Training: Whey Protein Shake mit 300ml Milch/Pflanzenmilch

Vorteile:

- Training aller Muskelgruppen an einem Tag in einer Trainingseinheit
- Optimales Training für Beginner oder Vielbeschäftigte
- Hoher Kalorienverbrauch
- Perfekt zum Kraft- und Muskelaufbau
- 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend
- Kurze Trainingseinheiten möglich
- Optimale Regeneration pro Muskel

Warm-up:

5-7Min Cardio (Laufband/Crosstrainer)

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>WDH</u>	<u>Pause</u>
Kniebeugen (ggf. mit Kurzhantel)	3	15,12,8	90s
Butterfly am Kabel	3	15,12,8	90s
Schulterdrücken mit KH	3	15,12,8	90s
Latzug zur Brust mit breitem Griff	3	15,12,8	90s
Rudern mit der Kurzhantel	3	15,12,8	90s
Beinbeuger liegend	3	15,12,8	90s
Crunches	3	10-20	90s

Nachdem Du nun 8-12 Wochen mit dem Ganzkörpertrainingsplan Erfahrung gesammelt und Dein Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke) sich an die neue Belastung gewöhnt hat, beginnen wir mit dem nächsten Trainingslevel