Ganzkörperplan für Anfänger

MeinFitnessbuddy.de

Plan für

Ab

Trag dein Gewicht ein. Erhöhe, sobald die obere Wiederholungszahl in allen Sätzen steht.

Tag A

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause
Kniebeuge	3	8-10		150 s
Bankdrücken	3	8-10		150 s
Rudern am Kabel	3	10-12		90 s
Beinbeuger	3	10-12		90 s
Crunch am Kabel	3	12-15		60 s

Tag B

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause
Kreuzheben	3	5-8		180 s
Schulterdrücken	3	8-10		120 s
Latzug	3	10-12		90 s
Beinpresse	3	10-12		120 s
Seitheben	3	12-15		60 s

Tag C

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause
Kniebeuge	3	10-12		150 s
Schrägbankdrücken	3	8-10		120 s
Rudern vorgebeugt	3	8-10		120 s
Ausfallschritt	3	10-12		90 s
Rückenstrecker	3	12-15		60 s

Sätze je Woche: Beine 15 · Drücken 12 · Ziehen 12 · Rumpf 6 (bei einer Runde)

Die ersten zwei Wochen sind zum Lernen der Bewegung da. Nimm Gewichte, bei denen die obere Wiederholungszahl sicher steht.

Erhöhe erst, wenn du die obere Zahl in allen Sätzen schaffst. Dann eine Scheibe drauf und wieder unten anfangen.

Vorlage von MeinFitnessbuddy.de: Trainingsplan und Trainingstagebuch im Browser, kostenlos und werbefrei