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)

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