



## Ganzkörperprogramm

Dies ist ein Einsteigerplan. Er ist gedacht um erstmal die Bewegungsabläufe hinzubekommen. Man sollte so einen Plan ca. 3 bis 6 Monate durchziehen bevor man auf einen "echten" Split wie beispielsweise einen 3 er oder 4 er wechselt. Zielsetzung dieses Plans ist definitiv nicht schwere Gewichte zu bewältigen! Bei diesem Plan gilt natürlich auch zu variieren. Man kann die Übungen ruhig mal austauschen.

- Mo.: Training
- Di.: frei
- Mi.: Training
- Do.: frei
- Fr.: Training
- Sa.: frei
- So.: frei

1. Beinpresse/Kniebeugen 3 x 15-12 W.
2. Schrägbankdrücken 3 x 12-8 W.
3. Butterfly 2 x ca. 12 W.
4. Klimmzüge weit 2 x bis Muskelversagen
5. Rudern (Maschine) 2 x 12-10 W.
6. Nackendrücken 2 x 12-10 W.
7. Seitheben 2x 12-10 W.
8. Lh. Bizepscurls 2 x 12-10 W.
9. Kh. Curls 2 x 12-10 W.
10. Dips 2 x bis Muskelversagen
11. Trizepsdrücken am Zugturm x 12-10 W.

Vor jedem Training 10 warm machen (Cardio). Nach dem Training ca. 10 min. dehnen!