



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 variieren. Man kann die Übungen ruhig mal austauschen.

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

1. Beinpresse 4 x 15-12 Wh.
2. Klimmzüge 3 x 15-12 Wh.
3. Rudermaschine 2 x 15-12 Wh.
4. Bankdrücken 3 x 15-12 Wh.
5. Butterflymaschine 2 x 15-12 Wh.
6. LH-Bizepscurls 3 x 15-12 Wh.
7. Nackendrücken 3 x 15-12 Wh.
8. Seitheben,sitzend 2 x 15-12 Wh.
9. Trizepsdrücken am Turm 3 x 15-12 Wh.
10. Crunches 3 x bis Muskelversagen

Vor dem Training 10 min. aufwärmen (Cardio). Nach dem Training 10 min. dehnen!