

Trainingsplanvorlage Ganzkörpertraining

Ganzkörpertraining ist optimal für Einsteiger geeignet. Aber auch weit Fortgeschrittene können damit erfolgreich trainieren. Nutze die Vorlage für das Ganzkörpertraining, wenn du bis zu 3 Trainingstage pro Woche einplanst.



 **HAMMER**

Ganzkörpertraining

| Übungs-Tipps | Deine Übung | Gewicht | Wiederholungszahl | Sätze | Pause |
|--|-------------|---------|-------------------|-------|-------|
| Drückübung Beine, z.B. Kniebeuge oder Beinstrecker | | | | | |
| Zugübung für die Beine, z.B. Kreuzheben oder Beinbeuger | | | | | |
| Drückübung Oberkörper horizontal zum Körper, z.B. Bankdrücken oder Liegestütze | | | | | |
| Zugübung Oberkörper horizontal zum Körper, z.B. Rudern am Kabelzug oder Langhantelrudern | | | | | |
| Zugübung Oberkörper vertikal zum Körper, z.B. Latzug oder Klimmzug | | | | | |
| Optional: Isolationsübung 1 z.B. Biceps Curls | | | | | |
| Optional: Isolationsübung 2 z.B. Crunches | | | | | |