



Trainingsplan Ganzkörpertrainingsplan / Gym

Prinzipiell würde ich einen Ganzkörperplan empfehlen, wenn du noch neu bzw. noch nicht lange im Fitnessstudio bist oder wenn du aus beruflichen, privaten oder ähnlichen Gründen keine Zeit hast, um öfter als 2-3x die Woche trainieren zu gehen. So kann durch das Training zunächst eine Grundmuskulatur aufgebaut werden und dein Körper kann sich langsam an die Belastungen gewöhnen.

Da die Pläne zum Teil auch sehr viele freie Übungen enthalten, solltest du zunächst die Technik und richtige Ausführung erlernen, bevor du das Gewicht steigerst, um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Achte bitte immer darauf, dich vor dem Training auf- bzw. danach aufzuwärmen. Bei Fragen solltet ihr euch immer an die Trainer vor Ort oder auch gerne an mich wenden.

Ganzkörper mit Langhantel / Kurzhantel + Kraftmaschinen

Kniebeugen	3 x 8 – 12 Wdh.
Rumänisches Kreuzheben	3 x 8 – 12 Wdh.
Ausfallschritte mit Kurzhantel	3 x 8 – 12 Wdh.
Abduktion	3 x 8 – 12 Wdh.
Rudern (am Kabelturm oder stehend mit Langhantel)	3 x 8 – 12 Wdh.

=> Du machst also von allen Übungen 3 Durchgänge mit je 8-12 Wdh.

Bizeps Curls (am Kabelzug oder mit Kurzhantel)	4 x 8 – 12 Wdh.
Brustpresse	4 x 8 – 12 Wdh.
Facepulls	4 x 8 – 12 Wdh.
Schulterdrücken	4 x 8 – 12 Wdh.

=> Du machst also von allen Übungen 4 Durchgänge mit je 8-12 Wdh