

Trainingsplan: FullBody

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen	Kommentar oder Trainingstipps		
Tag 1 (Plan 1)						
Rücken	Klimmzüge zur Brust	3	8	keine Ruckartigen Klimmzüge!	Tag 1	
	Rudern Stange Untergriff Vorgebeugt	3	10	Leicht gebeugte Beine, Oberkörper im 45-Grad Winkel nach vorne beugen, am obersten Punkt 2sek halten.		
	Kreuzheben	3	10	leicht gebeugte Beine, Stange geht bis zur Mitte des Schienbeins runter. Für mehr Spannung im Rücken die Schultern leicht aktiv nach hinten ziehen.		
	Rückenheben	3	10 (wenn Du Gewicht nimmst, zum Schluss 3 langsame Wdh. ohne Gewicht)	langsam nach oben und oben kurz die Spannung halten.		
	Latziehen am Gerät	3	10	Kannst Du auch frei machen, am Gerät kommt die Kraft aber mehr aus dem Latissimus.		
Schulter	Schulterdrücken	3	10	Arme im 90-Grad Winkel runter, dann wieder nach oben drücken.		
	Frontheben im stehen →	3	8/8 Jede Woche die Übung wechseln	2sek. Oben halten.		
	Seitheben im stehen →	3				
	Seitliches Kabelzug-Heben	3	8/8			
Trizeps	Einarmiges Trizepsstrecken am Kabelzug	3	10/10	entweder mit einem Griff oder ein Handtuch zur Hilfe nehmen.		
	Trizepsdrücken Kabelzug	3	10	Schön langsam ausführen und unten 2sek. Halten, Trizeps angespannt lassen.		
	Trizepsdrücken enger Griff →	3	10 Jede Woche die Übung wechseln			
	Liegestütz →	3		Ellenbogen sind eng am Körper, langsam runter und doppelt so schnell wieder hoch.		
Tag 2 (Plan 2)						
Brust	Bankdrücken Flachbank	3	10	langsame Ausführung, Kurz vor der Brust 2sek. Halten und langsam wieder nach unten. Die Stange berührt NICHT die Brust.		Tag 2
	Bankdrücken Hammergriff	3	10	langsame Ausführung, Kurz vor der Brust 2sek. Halten und langsam wieder nach unten. Die Stange berührt NICHT die Brust.		
	Butterfly Gerät	3	10	Wenn die Arme zusammen geführt werden, die Brust anspannen und vorne 2sek. Halten.		
	Flys Kabelzug stehend	3	10			
Bizeps	Armbeugen innerer Bizeps	3	8/8	Ausgangsposition ist der Hammergriff, Trizeps anspannen und die Hantel nach oben führen, dabei wird die Hantel um 45-Grad herausgedreht.		
	Armbeugen SZ-Stange	3	10	Frei stehend, Der Ellenbogen und Oberarm sind nicht am Körper angelehnt.		
	Scott Armbeugen Hantel einarmig	3	8/8	Oberarm dabei im 45-Grad Winkel ablegen (am Gerät oder an einerBank die Höhenverstellbar ist).		
	Armbeugen Hammergriff	3	8/8	Die Seiten abwechselnd hoch und runter bewegen, Trizeps am unteren Punkt anspannen.		
Bauch	Stange rollen auf Knien	4	6-8	Langsam nach vorne rollen, Spannung am maximal weitesten Punkt vorne halten und zurückrollen, Pressatmung vermeiden!		
	Fahrradfahren	4	45-60sek.	Auf eine Bank setzen, hinten festhalten, Oberkörper im 45-Grad Winkel nach hinten lehnen und Beine abwechselnd langsam kreisen (fahren).		
	Plank (Körperbrett)	4	45-60sek.	Körper bildet eine Linie und die Ferse wird nach hinten geschoben, Oberkörper „sackt“ nicht nach unten!!! Gefahr von Rückenschmerzen!!! Ansonsten von den Knien weiter machen		
Tag 3 (Plan 3)						
Beine	Beinpresse Gerät (einbeinig)	4	10/10 (4-ter Satz mit beiden Beinen)	Knie geht leicht nach außen und das Bein wird nicht komplett durchgedrückt.	Tag 3	
	Beinstrecker Gerät (einbeinig)	3	10/10	Am oberen Punkt 2sek. Halten, wenn nicht genug Kraft da ist, letzten Zentimeter mithelfen.		
	Beinbeuger Gerät (einbeinig)	3	10/10	Am untersten Punkt 2sek. Halten, wenn nicht genug Kraft da ist, letzten Zentimeter mithelfen.		
	Squats (Kniebeuge)	3	10	Übung sauber und mit bedacht ausführen, Knie gehen nicht über die Fußspitze.		
	Adduktor Gerät	3	10			
	Abduktor Gerät	3	10			
	Ausfallschritt mit Hanteln	3	8/8	Knie gehen leicht nach außen und das Knie geht nicht über die Fußspitze.		
	Wadenheben	3	10	Langsam runter und schnell wieder hoch!! Nicht anders herum!!		
Wandsitzen	3	45sek.	An die Wand setzen, Beine im 45-Grad Winkel			
Cardio	Stairmaster		30min	Alternativ geht auch das Laufband.		