

## Beispiel Trainingsplan Muskelaufbau Hanteltraining

**Ziel:** Muskelaufbau

**Level:** Anfänger, Wiedereinsteiger

**Tage/Woche:** 3-4 (wenn möglich 24 Std. Pause zwischen den Trainingstagen)

**Dauer/Trainingseinheit:** ca. 60-70 Minuten

**Trainingszeitraum:** 6-10 Wochen

**Satzpause:** 90 Sec

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	10 – 15
	Ausfallschritte	3	10 – 15
Rücken	Klimmzüge	3	10 – 15
	Rudern mit Kuzhanteln	3	10 – 15
	Planks	3	30 sec
Brust	Bankdrücken	3	10 – 15
	Fliegende	3	10 – 15
Schultern	Seitheben mit Kurzhanteln	3	10 – 15
Arme	Bizeps Curls Sz-Stange	3	10 – 15
	French Press SZ-Stange	3	10 – 15
Bauch	Crunches	3	15 – 20
	Schräge Crunches	3	15 – 20

**Aufwärmen:** 10 min Seilchenspringen + Je 1 Aufwärmsetz mit geringem Gewicht

**Cool-Down:** 10 min leichtes Joggen