



## **Beispiel Trainingsplan Muskelaufbau Ganzkörper**

**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

<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wiederholungen</b>
<b>Beine</b>	Kniebeugen	3	10 – 15
	Beinpresse	3	10 – 15
<b>Rücken</b>	Latzug zur Brust mit breitem Griff	3	10 – 15
	Rudern	3	10 – 15
	Rückenstrecker	3	10 – 15
<b>Brust</b>	Bankdrücken	3	10 – 15
	Fliegende	3	10 – 15
<b>Schultern</b>	Seitheben mit Kurzhanteln	3	10 – 15
<b>Arme</b>	Bizeps Curls Sz-Stange	3	10 – 15
	French Press SZ-Stange	3	10 – 15
<b>Bauch</b>	Crunches Maschine	3	15 – 20
	Beinheben	3	15 – 20

**Aufwärmen:** 15 min Ausdauergerät (Laufband, Cross-Trainer, Fahrrad) + Je 1 Aufwärmatz mit geringem Gewicht

**Cool-Down:** 10 min Ausdauergerät