

Trainingsplan Full-Body

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 3-er Split
Level: Einsteiger - Profi
Tage/Woche: 3 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (C)

 Montag (A)...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Crunches	1	25 – 30
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	2 – 3 ¹	6 – 8
Schulter	Schulterdrücken Langhantel stehend	2 – 3 ¹	6 – 8
Trizeps	Dips	2 – 3 ¹	10 – 15
Rücken	Rudern vorgebeugt Langhantel	2 – 3 ¹	6 – 10
Bizeps	Bizeps-Curls stehend Langhantel	2 – 3 ¹	6 – 10
Beine	Beinpresse 45 Grad	2 – 3 ¹	10 – 12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Beinheben hängend	1	15 – 20
Beine	Kniebeugen Langhantel	2 – 3 ¹	6 – 8
Rücken	Latzug zur Brust	2 – 3 ¹	10 – 12
Brust	Schrägbankdrücken Kurzhanteln	2 – 3 ¹	10 – 12
Trizeps	enges Bankdrücken	2 – 3 ¹	8 – 12
Schulter	Seitheben Kurzhantel	2 – 3 ¹	12 – 15
Bizeps	Scott-Curls SZ-Stange	2 – 3 ¹	10 – 12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Bauchmaschine sitzend	1	10 – 15
Rücken	Rudern am Kabel sitzend	2 – 3 ¹	10 – 15
Bizeps	Hammer-Curls Kurzhanteln	2 – 3 ¹	10 – 15
Beine	Ausfallschritte	2 – 3 ¹	12 – 15
Brust	Flachbankdrücken Kurzhanteln	2 – 3 ¹	8 – 10
Schulter	Kinnziehen Langhantel	2 – 3 ¹	10 – 12
Trizeps	Pushdowns am Kabel	2 – 3 ¹	12 – 15
¹ Sätze pro Übung: 2 – 3 Sätze für Einsteiger / 3-4 Sätze für Fortgeschrittene			

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

