

# Trainingsplan Grundübungen ohne Geräte

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Ganzkörpertraining  
**Level:** Anfänger - Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 2-4x pro Woche  
**Dauer/Einheit:** ca.40-50 Min.  
**Dauer/Trainingsplan:** 16 Wochen  
**Satzpause:** 60 - 90 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 Montag (A)  
 Mittwoch (B)  
 Freitag (A)  
 Sonntag (B)  
 Dienstag (A) usw.

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm up	Lockerer Seilspringen	1	5 Minuten
Brust   Schulter	Liegestütze breiter Griff	4	15 – 20
Rücken	Klimmzüge enger Griff (Waagerechtes Rudern an einer Tischkante) Beine 90° Winkel aufgestellt (Anfänger) Beine gestreckt (Fortgeschritten)	4	bis zum Muskelversagen
Beine	Kniebeugen	4	15 – 20
Schulter   Trizeps	Dips an einer Treppenstufe (Anfänger) Dips zwischen zwei Stühlen (Fortgeschritten)	3 – 4	10
Bauch	Crunches	4	20

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm up	Seilspringen	1	5 Minuten
Brust   Trizeps	Liegestütze enger Griff	4	15 – 20
Rücken	Klimmzüge breiter Griff (Waagerechtes Rudern an einer Tischkante) Beine 90° Winkel aufgestellt (Anfänger) Beine gestreckt (Fortgeschritten)	4	bis zum Muskelversagen
Beine	Ausfallschritte	4	je Seite 12
Brust   Schulter	Liegestütze Beine erhöht (Anfänger) Handstandliegestütze (Fortgeschrittene)	3 – 4	10
Bauch	Plank – Unterarmstütz	4	30-60 Sekunden

## SUPPS

### Unsere Supplementempfehlung:

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

