

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

