

Hanteltraining Zu Hause

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörpertraining
Level: Einsteiger bis leicht Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 45 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (A)
 Sonntag (B)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken liegend (Boden)	6 – 8	15 – 20
Rücken	Rudern einarmig (festhalten am z.B. Tisch)	6 – 8	20 – 25
Schultern	Military Press	4 – 6	20 – 25
Beine	Goblet Squat	5	20
Beine / Rücken	Kreuzheben	4 – 6	10 – 15
Bizeps	Bizepscurls	5	20 – 25

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken Boden (Po in der Luft – Brücke)	6 – 8	15 – 20
Rücken	Rudern nach vorn gebeugt (beidarmig)	4	20
Schultern	Arnold Press	8	15
Beine	Ausfallschritte (gehend oder stehend)	5	20
Trizeps	French Press	4	15
Trizeps	Trizeps Kickbacks	6	15 – 20

SUPPS

Unsere Supplementenpfehlung:	
Vor dem Training	1/2 Portion EAAmazing
Während dem Training	1/2 Portion EAAmazing
Nach dem Training	30g Finest Whey Protein + 30g Maltodextrin

