

# Trainingsplan Heimtraining

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Ganzkörpertraining  
**Level:** Anfänger  
**Tage/Woche:** 3 Tage  
**Dauer/Einheit:** 45 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12 Wochen  
**Satzpause:** 60-90 Sekunden

**Trainingstage:**

Montag  
 Mittwoch  
 Freitag

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Liegestütze	2-3	5 - 15
Beine	Kniebeugen ohne Gewicht	2-3	10 - 25
Rücken	Rudern an der Tischkante (mit 2 Händen an der Tischplatte Festhalten, dann hochziehen bis die Brust die Tischkante berührt)	2-3	5 - 12
Beine	Wandsitzen (Beine 90°)	2-3	30 - 50 Sek.
Bauch	Crunches	2-3	10 - 30

## SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	-
Nach dem Training	Whey Protein



## INFO

**Wiederholungszahl:**  
 Die erste Wiederholungszahl ist die Startzahl mit der das Training anfänglich  
 Begonnen wird. Später sollte dauerhaft die maximal angegebene  
 Wiederholungszahl erreicht werden.