

Trainingsplan Irongym

Anfänger

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörpertraining
Level: Anfänger
Tage/Woche: 3x pro Woche
Dauer/Einheit: 30-45 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen
Satzpause: 60 Sekunden

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

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge mit engem Untergriff	3	6
Brust	Liegestütze im normalen Griff	3	10
Bauch	Sit-Ups	3	20
Beine	Kniebeugen ohne Zusatzgewicht Wandsitzen 90 Grad	2-3 2-3	20 Muskelversagen

SUPPS

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

