

Trainingsplan Irongym Profi

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörpertraining
Level: Profi
Tage/Woche: 3-4 Einheiten pro Woche
Dauer/Einheit: 45-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen
Satzpause: 60 Sekunden

Trainingsaufteilung:

1 Tag Training | 1 Tag Pause...

Woche 1: Mo | Mi | Fr | So

Woche 2: Di | Do | Sa

GANZKÖRPER TRAININGSPLAN

Übung	Sätze	Wiederholungen
Klimmzüge im breiten Griff mit Zusatzgewicht	2-3	6
Liegestütze mit normaler Griffbreite und Zusatzgewicht	2-3	8 – 10
Klimmzüge im neutralen Griff mit Zusatzgewicht	2-3	6
Liegestütze mit breitem Griff und Zusatzgewicht	2-3	8 – 10
Klimmzüge im engen Untergriff mit Zusatzgewicht	2-3	6
Dips mit Zusatzgewicht	2-3	10 – 15
L-Sit	2-3	Muskelversagen
Bauchbrett / Plank	2-3	Muskelversagen
sehr langsame Sit-ups	2-3	Muskelversagen
einbeinige Kniebeugen (evtl. mit Zusatzgewicht)	2-3	8 – 10
einbeiniges Wandsitzen	2-3	bis kurz vor Muskelversagen
einbeiniges Wadenheben auf der Treppe (mit Zusatzgewicht)	2-3	bis kurz vor Muskelversagen

SUPPS

Supplementempfehlung
10g BCAAs
10g EAAs
Post Workout Shake

