

Minimalist Trainingsplan

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Minimalistisches Training
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 2 - 3 Tage
Dauer/Einheit: Maximal 20 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 2 Minuten bis 90 Sekunden

Trainingsaufteilung:

2 Übungen:
 Montag (A) | Donnerstag (B) oder

3 Übungen:
 Montag (A) | Mittwoch (A) | Freitag (A)

2 ÜBUNGEN

TAG A

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Goblet Squats	3	6 - 10	2 Minuten
Dumbbell Floor Press	3	8 - 12	90 Sekunden

TAG B

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kreuzheben mit Kurzhanteln	3	6 - 10	2 Minuten
Rudern auf der Schrägbank mit Kurzhanteln	3	8 - 12	90 Sekunden

3 ÜBUNGEN

TAG A

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Frontkniebeugen mit Langhantel	3	6 - 10	2 Minuten
Bankdrücken mit Langhantel	3	8 - 12	90 Sekunden
Rudern mit Langhantel	3	8 - 12	90 Sekunden

HINWEISE

Trainingsplan mit 2 Übungen ist auch an **4 Trainingstagen** möglich, es sollte jedoch zwischen **jedem Trainingstag ein Tag Pause** liegen.

Vor dem Training aufwärmen mit 5 Minuten Cardio und einem leichten Aufwärmsetz.

Das oberste Gebot bei minimalistischem Training ist eine saubere Ausführung!

SUPPS

Nehme **30 Minuten vor dem Training** 1 Portion Engel Nutrition EAAmazing und **direkt nach dieser kurzen und knackigen Trainingseinheit** 1 Portion Engel Nutrition Premium Post Workout Oder 30g Finest Whey Protein + 30g Cluster Dextrin.