

Trainingsplan

Heimtraining ohne Maschinen



Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörper
Level:
Tage/Woche:
Dauer/Einheit: 50-60 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag | Mittwoch | Freitag

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Push-Ups	5	12
Schulter	Seitheben	5	12
Rücken	Klimmzüge	5	12
Beine	Ausfallschritte	5	12
Arme	Push-Ups eng	3	12
	Dips	3	12
	Pullups	3	12
Waden	Treppensteigen	5	12
Bauch	Crunches	5	12

SUPPS

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

