

Trainingsplan

Kurz- und Langhantel Heimtraining

Hauptziel: Muskelaufbau / Muskelerhalt
System: 2-er Split
Level: Beginner – Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: 45-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12-16 Wochen
Satzpause: 60-90 Sekunden

Trainingsaufteilung:
 Montag (A)
 Dienstag (B)
 Donnerstag (A)
 Freitag (B)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	2 ¹	8 – 12
	Kurzhandtel-Schrägbankdrücken	2 ¹	8 – 12
	Kurzhandtel Bankdrücken	2 ¹	8 – 12
	Fliegende mit der Kurzhandtel auf der Flachbank	2 ¹	8 – 12
Schulter	Military Press im Stehen oder sitzend auf der Bank (evtl. Vorrichtung benutzen)	2 ¹	8 – 12
	Kurzhandtel Arnold Press, sitzend auf der Bank	2 ¹	8 – 12
	Seitheben einarmig mit der Kurzhandtel im Stehen	2 ¹	8 – 12
	Frontheben mit der Hantelscheibe im Stehen	2 ¹	8 – 12
Trizeps	French-Press mit der Langhantel	2 ¹	8 – 12
	Kickbags mit der Kurzhandtel	2 ¹	8 – 12
Bauch	langsame Crunches	2	8 – 12
	Plank	2 ¹	60 Sekunden

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben LH Langhantel (Bodenschutzmatte verwenden)	2 ¹	6 – 8
	Klimmzüge neutraler Griff mit Klimmzugstange (evtl. Zusatzgewicht nutzen)	2 ¹	6 – 8
	Rudern mit der Kurzhandtel	2 ¹	8 – 12
	Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel (reverse Griff)	2 ¹	8 – 12
Bizeps	schwere Curls mit der Langhantel	2 ¹	6 – 8
	Hammer-Curls mit der Kurzhandtel	2 ¹	8 – 12
	langsame Konzentrations-Curls im Sitzen	2 ¹	8 – 12
Beine	Kniebeugen mit der Langhantel ²	2 ¹	8 – 12
	Ausfallschritte mit der Kurzhandtel	3	8 – 12

¹ Beginner 2 Sätze - Fortgeschrittene 3 Sätze

² unbedingt den Ständer für die Langhantel nutzen, Muskelversagen muss vermieden werden.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

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

