

Trainingsplan Ganzkörpertraining

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörpertraining
Level: Anfänger
Tage/Woche: 2-3 Tage
Dauer/Einheit: 60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 6-12 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag
 Mittwoch
 (Freitag)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Maschine	3	10-15
	Butterfly	3	10-15
Rücken	Latzug zur Brust	3	10-15
	Rudern am Kabel sitzend	3	10-15
Schulter	Seitheben Kurzhanteln	3	10-15
Bizeps	SZ Curls	3	10-15
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel	3	10-15
Beine	Beinpresse	3	10-15
	Beincurls	3	10-15
Bauch	Crunch	3	10-20

SUPPS

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

