

# Trainingsplan Zirkeltraining für Einsteiger



**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Ganzkörper  
**Level:** Einsteiger  
**Tage/Woche:** 2-3  
**Dauer/Einheit:** 20-45 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12 Wochen  
**Satzpause:** 60 Sekunden

**Trainingstage (Beispiel):**  
Montag  
Mittwoch  
Freitag

## ZIRKEL

Übung	Wiederholungen
Liegestütze	10 – 15
tiefe Kniebeugen ohne Gewicht	10 – 15
Rudern an der Tischkante	10 – 15
Crunches	10 – 15
Dips zwischen 2 Stühlen oder Bettkante	10 – 15

## INFOS

**Zirkel-Runden:** Beginnen Sie mit 2 Runden je nach Leistungsstand 2-3x pro Woche und erhöhen Sie das Pensum auf maximal 5 Zirkelrunden pro Trainingstag. Wenn Sie 5 Runden ohne große Mühe bewältigen, können Sie zu unserem Plan 2 für Fortgeschrittene wechseln.

**Pausenzeit:** 10 Sekunden zwischen den Übungen, 1 Minute zwischen den Zirkelrunden

**Steigerung:** Erhöhung der Zirkel-Anzahl oder Erhöhung der Wiederholungszahlen

## SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Portion Peak Speed Serum
Während dem Training	
Nach dem Training	Post Workout Shake

