

Trainingsplan Zirkeltraining für Profis



Hauptziel: Muskelaufbau

System: Ganzkörper

Level: Profi

Tage/Woche: 2-3

Dauer/Einheit: 45-90 Minuten

Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen

Satzpause: 60 Sekunden

Trainingstage (Beispiel):

Montag

Mittwoch

Freitag

ZIRKEL

Übung	Wiederholungen
Bankdrücken	10
Kniebeugen mit Gewicht	10
Klimmzüge (Alternativ: Latzug oder Klimmzugmaschine)	6 – 8
Dips	10
Rudern vorgebeugt mit der Langhantel (Untergriff)	10
Überzüge mit der Kurzhantel	10
Crunches auf dem Römerstuhl	10
Umsetzen und Drücken mit der Langhantel	10

INFOS

Zirkel-Runden: Je nach Leistungsniveau 2-3 Zirkel-Runden absolviert. Wenn Sie diese ohne Probleme bewältigen, steigern Sie sich alle 4 Wochen um 1 Runde auf maximal 5 Runden. Sind Sie bei 5 Runden angekommen und schaffen diese ohne Problem, erhöhen Sie die Trainingsgewichte und beginnen wieder bei 3 Runden

Pausenzeit: so kurz wie möglich zwischen den Übungen (wenn möglich alles schon bereitlegen, 1 Minute zwischen den Zirkelrunden)

Steigerung: Erhöhung der Zirkel-Anzahl und Erhöhung der Trainingsgewichte (das Gewicht sollte am Anfang so gewählt werden, dass die Wiederholungen gut absolviert werden können über alle Sätze)

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

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

