

Ganzkörper Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau	Anfänger	2 - 3 Tage	60 Minuten	6 - 12 Wochen	90 Sekunden

Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A)

Dienstag: Pause

Mittwoch: Tag 2 (A)

Donnerstag: Pause

Freitag: Tag 3 (A)

Samstag: Pause

Sonntag: Pause

Trainingstag A

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken an der Maschine	3	10 - 15
	Butterfly	3	10 - 15
Rücken	Latzug zur Brust	3	10 - 15
	Rudern am Kabel im Sitzen	3	10 - 15
Schultern	Kurzhandel Seitheben	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