

Ganzkörper Trainingsplan



Ganzkörper Trainingsplan: Muskelaufbau

Dauer: 50-60 Minuten

Pausen zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

Pausen zwischen den Übungen: 120 Sekunden

Empfehlung: 2-3 Einheiten pro Woche

Übung	Sätze	Wiederholungen	Trainierte Muskulatur
Schrägbankdrücken	4	8-15	Brust, Schultern, Trizeps
Klimmzüge	4	max.	Rücken, Bizeps, Unterarm
Kniebeugen oder Ausfallschritte	4	8-15	Oberschenkel, Po
Schulterdrücken am Gerät	4	8-15	Schultern, Trizeps
Dips	4	8-15	Trizeps, Schultern Brust
Kreuzheben (Bonus)	4	8-12	Rücken, Bizeps, Unterarm, Po

Anmerkung: Kreuzheben führst du nur aus, wenn du noch Zeit und Energie übrig hast.
Für sichtbare Fortschritte, halte diesen Plan mindestens 12 Wochen ein.