

GANZKÖRPER

TRAININGSPLAN

ANFÄNGER



www.MODUSX.de

Training X Ernährung X Gesundheit X Fitness-News X Interviews X Fitness-Übungen X Trainingspläne

GANZKÖRPER

| Muskelgruppe | Übung | Sätze | Wiederholungen | Satzpause |
|--------------|---------------------------------|-------|----------------|-----------|
| Beine | Beinpresse | 3 | 10 - 15 | 90 Sek. |
| Beine | Ausfallschritte (Kurzhandeln) | 3 | 10 - 15 | 90 Sek. |
| Rücken | Rudern am Kabel (enger Griff) | 3 | 10 - 12 | 90 Sek. |
| Rücken | Klimmzüge | 3 | maximal | 90 Sek. |
| Brust | Bankdrücken | 3 | 10 - 12 | 90 Sek. |
| Brust | Schrägbankdrücken (Kurzhandeln) | 3 | 10 - 12 | 90 Sek. |
| Schultern | Schulterdrücken (Kurzhandeln) | 3 | 10 - 15 | 90 Sek. |
| Trizeps | Cable Pushdown | 3 | 10 - 15 | 90 Sek. |
| Bizeps | Bizeps-Curls (Kurzhandeln) | 3 | 10 - 15 | 90 Sek. |
| Bauch | Crunches | 3 | maximal | 90 Sek. |

- › Für wen ist dieser Trainingsplan geeignet?
- › Wie oft pro Woche sollte man nach diesem Trainingsplan trainieren?
- › Was sind die Vor- und Nachteile dieses Trainingsplans?

Antworten auf diese Fragen und viele weitere Informationen findest du hier:

<https://modusx.de/trainingsplaene/ganzkoerper-trainingsplan/>

www.MODUSX.de

ZEITPLAN

| Wochentag | Trainingseinheit |
|------------|------------------|
| Montag | Training |
| Dienstag | Pause |
| Mittwoch | Training / Pause |
| Donnerstag | Pause |
| Freitag | Training |
| Samstag | Pause |
| Sonntag | Pause |

! *Wir haben noch mehr kostenlose Trainingspläne!*

PLÄNE ANSEHEN



www.MODUSX.de