



MUSKELAUFBAU ZUHAUSE 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	Ausfallschritte	3	10 - 15	90 Sek.
Beine	Wadenheben	3	15 - 20	90 Sek.
Rücken	klassisches Kreuzheben	3	8 - 10	120 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	Trizepsdrücken über	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls (Kurzhandeln)	3	8 - 12	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/muskelaufbau-zuhause-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