

GANZKÖRPER MASCHINEN PLAN (3X/WOCHE)



Übung	Satzzahl	Wiederholungen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Latzug (Kabel oder Gerät)	3	8-10				
Rudermaschine zur Brust	3	8-10				
Beinpresse	3	8-10				
Beinbeuger	3	8-10				
Hyperextensions	3	8-10				
Brustpresse	3	8-10				
Schultermaschine	3	8-10				
Trizepsmaschine	3	8-10				
Bizepsmaschine	3	8-10				
Bauch (beliebige Übung)	3	8-10				

INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:

- Pausenzeiten 60-120 Sekunden
- Pro Übung sollte ein Aufwärmsetz mit der Hälfte Deines normalen Arbeitsgewichtes ausgeführt werden.
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst.
Schaffst Du also z.B. die Beinpresse mit 50kg 3x8-10, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Dein Aufwärmsetz.
Solltest Du Dein Arbeitsgewicht nicht wissen, dann fang einfach mit der niedrigsten Gewichtsstufe an und erhöhe langsam von Einheit zu Einheit. Nimmst Du die unterste Gewichtsstufe, dann entfällt der Aufwärmsetz noch.
- Steigerung der Gewichte um die kleinste Einheit, wenn alle Sätze mit den angegebenen Wiederholungen geschafft wurden. Danach lässt Du das Gewicht gleich, bis Du wieder in allen Sätzen die angegebenen Wiederholungen geschafft hast.
- Bei Frauen kann es am Anfang vom Gewichtstraining zu einer Gewichtszunahme kommen, dies sind aber nur hormonell bedingte Wassereinlagerungen die nach 6-10 Wochen wieder verschwinden (bei näheren Fragen oder Bedenken kannst Du Dich auch gerne an uns wenden).
- Dieser Plan sollte optimalerweise 3 mal in der Woche ausgeführt werden, mit einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen.
- Beispiel: Montag, Mittwoch, Freitag.