

TRAININGSPLAN: GANZKÖRPERPLAN + ASSISTANCE



| Tag A | Sätze | Gewicht | | | | | | | |
|---|--------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Kniebeugen | 3x5 | | | | | | | | |
| Bankdrücken | 3x5 | | | | | | | | |
| Kreuzheben | 3x5 | | | | | | | | |
| Klimmzüge eng im Untergriff | 3x10 | | | | | | | | |
| Schrägbankdrücken Kurzhandel 45° | 3x10-12 | | | | | | | | |
| Trizeps am Seil | 3x10-12 | | | | | | | | |
| Kurzhandelcurls | 3x10-12 | | | | | | | | |
| Sit-Ups | 3x10-12 | | | | | | | | |

TRAININGSPLAN: GANZKÖRPERPLAN + ASSISTANCE



| Tag B | Sätze | Gewicht | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Kniebeugen | 3x5 | | | | | | | | |
| Schulterdrücken | 3x5 | | | | | | | | |
| Rumänisches Kreuzheben | 3x8 | | | | | | | | |
| Latzug breit | 3x10-12 | | | | | | | | |
| Rudern am Kabel mit V-Griff | 3x10-12 | | | | | | | | |
| Seitheben | 4x20 | | | | | | | | |
| Facepulls | 3x10-12 | | | | | | | | |
| Planks | 3x 60 Sek | | | | | | | | |



INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:

- Pausenzeiten 60-150 Sekunden
- Das Aufwärmen gestaltest Du an Hand von Deinem Arbeitsgewicht (z.B. 50kg Kniebeugen).
 - 1. Satz: Stange oder direkt 40% vom Arbeitsgewicht und 10 Wiederholungen (10 x 20kg).
 - 2. Satz: 60% vom Arbeitsgewicht und 5 Wiederholungen (5 x 30kg).
 - 3. Satz: 80% vom Arbeitsgewicht und 2 Wiederholungen (2 x 40kg).
 - Arbeitssätze: z.B. 3 Sätze mit 5 Wiederholungen (3x5 x 50kg).
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst. Schaffst Du also z.B. die Kniebeuge mit 50kg 3x5, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Deine Aufwärmsätze. Solltest Du Dein Arbeitsgewicht nicht wissen, dann fang einfach mit der Stange als Deinem Arbeitsgewicht an und erhöhe langsam von Einheit zu Einheit um 2,5kg insgesamt. Nimmst Du nur die Stange, dann entfallen die Aufwärmsätze noch.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmsatz mit der Hälfte des Arbeitsgewichtes und 10 Wiederholungen.
- 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).
- Die beiden Trainingstage führst du immer im Wechsel mit einem Tag Pause aus.
- Also z.B.:
 - Montag A
 - Mittwoch B
 - Freitag A
 - Montag B
 - Mittwoch A
 - usw.