

GANZKÖRPERPLAN 1

für Einsteigende



Muskelaufbau



Ganzkörper



45-60 min



2-3x/Woche

ÜBUNG	SÄTZE	WHL	RPE	GEWICHT	NOTIZ
Beinpresse horizontal	3	8-12	8		
Latzug	3	8-12	8		
Brustpresse	3	8-12	8		
Beinbeuger stehend	3	8-12	8		
Rudermaschine	3	8-12	8		
Seitheben mit KH	3	10-15	8		
Reverse Butterfly Maschine	3	10-15	8		
Dead Bug	3	10-15	8		



Video Demo

Alle Übungen dieses Plans als Video mit Erklärung und Tipps in der Beschreibung findest du hier.



Trainingsbasics-Guide

Erfahre alles über das richtige Gewicht, Wiederholungs- und Satzzahl, Satzpausen und vieles mehr.



Ernährungsbasics-Guide

Lerne alles über Makro- und Mikronährstoffe, Pre- & Post-Workout-Ernährung, Makro-Tracking und mehr.

GANZKÖRPERPLAN 2

für Einsteigende



Muskelaufbau



Ganzkörper



45-60 min



2-3x/Woche

ÜBUNG	SÄTZE	WHL	RPE	GEWICHT	NOTIZ
Hackenschmidt	3	8-12	8		
Neutraler Latzug	3	8-12	8		
Schulterpresse	3	8-12	8		
Beinbeuger sitzend	3	8-12	8		
Enges Rudern am Kabelzug	3	8-12	8		
Butterfly Maschine	3	10-15	8		
Face Pulls	3	10-15	8		
Crunches am Kabelzug	3	10-15	8		



Video Demo

Alle Übungen dieses Plans als Video mit Erklärung und Tipps in der Beschreibung findest du hier.



Trainingsbasics-Guide

Erfahre alles über das richtige Gewicht, Wiederholungs- und Satzzahl, Satzpausen und vieles mehr.



Ernährungsbasics-Guide

Lerne alles über Makro- und Mikronährstoffe, Pre- & Post-Workout-Ernährung, Makro-Tracking und mehr.

OBERKÖRPERPLAN

für Einsteigende



Muskelaufbau



Oberkörper



45-60 min



2-3x/Woche

ÜBUNG	SÄTZE	WHL	RPE	GEWICHT	NOTIZ
Latzug	3	8-12	8		
Brustpresse	3	8-12	8		
Rudermaschine	3	8-12	8		
Schulterpresse	3	8-12	8		
Bizeps Curls mit KH	3	10-15	8		
Trizepsextension mit KH	3	10-15	8		
Reverse Butterfly Maschine	3	10-15	8		
Seitheben mit KH	3	10-15	8		



Video Demo

Alle Übungen dieses Plans als Video mit Erklärung und Tipps in der Beschreibung findest du hier.



Trainingsbasics-Guide

Erfahre alles über das richtige Gewicht, Wiederholungs- und Satzzahl, Satzpausen und vieles mehr.



Ernährungsbasics-Guide

Lerne alles über Makro- und Mikronährstoffe, Pre- & Post-Workout-Ernährung, Makro-Tracking und mehr.

UNTERKÖRPERPLAN

für Einsteigende



Muskelaufbau



Unterkörper



45-60 min



2-3x/Woche

ÜBUNG	SÄTZE	WHL	RPE	GEWICHT	NOTIZ
Hackenschmidt	3	8-12	8		
Beinbeuger sitzend	3	8-12	8		
Beinpresse horizontal	3	8-12	8		
Beinstrecker sitzend	3	8-12	8		
Abduktionsmaschine	3	10-15	8		
Adduktionsmaschine	3	10-15	8		
Wadenheben sitzend	3	10-15	8		
Dead Bug	3	10-15	8		



Video Demo

Alle Übungen dieses Plans als Video mit Erklärung und Tipps in der Beschreibung findest du hier.



Trainingsbasics-Guide

Erfahre alles über das richtige Gewicht, Wiederholungs- und Satzzahl, Satzpausen und vieles mehr.



Ernährungsbasics-Guide

Lerne alles über Makro- und Mikronährstoffe, Pre- & Post-Workout-Ernährung, Makro-Tracking und mehr.