

## Trainingsplan Ganzkörpertraining

### Empfehlung:

Ein Ganzkörpertraining sollte min. 2-mal je Woche angewendet werden. Wenn es Möglichkeiten zu einer 3-ten Einheit gibt, würde dieses den Erfolg unterstützen.

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
1	Brust	Flachbankdrücken Maschine	3 Sätze	10 - 15
		Butterfly	2 Sätze	10 - 15
	Rücken	Latzug zum Nacken	3 Sätze	10 - 15
		Rudern am Kabel sitzend	2 Sätze	10 - 15
	Schultern	Seitheben	3 Sätze	10 - 15
		Kurzhanteln		
	Bizeps	Kurzhantelcurls sitzend	3 Sätze	10 - 15
	Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel	3 Sätze	10 - 15
	Beine	Beinpresse	3 Sätze	10 - 15
		Beincurls	3 Sätze	10 - 15
Bauch	Crunch	3 Sätze	10 - 20	

