

GANZKÖRPER No II

Mo. **Training**

Di. **frei**

Mi. **Training**

Do. **frei**

Fr. **Training**

Sa. **frei**

So. **frei**

Dies ist ein Einsteigerplan. Er ist gedacht um erstmal die Bewegungsabläufe zu Lernen. Man sollte so einen Plan ca. 3 bis 6 Monate durchziehen bevor man auf einen »echten« Split wie beispielweise einen 3er oder 4er wechselt. Zielsetzung dieses Plans ist definitiv nicht schwere Gewichte zu bewältigen. Bei diesem Plan gilt natürlich auch zu variieren. Man kann die Übungen ruhig mal austauschen.

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Beinpresse/Kniebeugen | 3 × 15-12 W. |
| 2. Schrägbankdrücken | 3 × 12-8 W. |
| 3. Butterfly | 2 × ca.12 W. |
| 4. Klimmzüge weit | 2 × bis Muskelversagen |
| 5. Rudern (Maschine) | 2 × 12-10 W. |
| 6. Nackendrücken | 2 × 12-10 W. |
| 7. Seitheben | 2 × 12-10 W. |
| 8. Lh. Bizepscurls | 2 × 12-10 W. |
| 9. Kh. Curls | 2 × 12-10 W. |
| 10. Dips | 2 × bis Muskelversagen |
| 11. Trizepsdrücken am Zugturm | 3 × 2-10 W. |