

GANZKÖRPER

No.1

| | | |
|-----|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| Mo. | Training | Dies ist ein Einsteigerplan. |
| Di. | frei | Er ist gedacht um erstmal die Bewegungsabläufe zu Lernen. |
| Mi. | Training | Man sollte so einen Plan ca. 3 bis 6 Monate durchziehen, |
| Do. | frei | bevor man auf einen »echten« Split wie beispielweise einen 3er |
| Fr. | Training | oder 4er wechselt. Zielsetzung dieses Plans ist definitiv nicht |
| Sa. | frei | schwere Gewichte zu bewältigen. Bei diesem Plan gilt natürlich |
| So. | frei | 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. |