

# 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, bevor man auf einen »echten« Split wie beispielweise einen 3er oder 4er wechselt. Zielsetzung dieses Plans ist definitiv nicht

Do. **frei**

schwere Gewichte zu bewältigen. Bei diesem Plan gilt natürlich

Fr. **Training**

auch zu variieren.

Sa. **frei**

So. **frei**

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 Zugschrank | 3 × 2-10 W.            |