

TRAININGSPLAN: GANZKÖRPERPLAN + ASSISTANCE



Tag A	Sätze	Gewicht							
Kniebeugen	3x5								
Bankdrücken	3x5								
Kreuzheben	3x5								
Klimmzüge eng im Untergriff	3x10								
Schrägbankdrücken Kurzhandel 45°	3x10-12								
Trizeps am Seil	3x10-12								
Kurzhandelcurls	3x10-12								
Sit-Ups	3x10-12								

TRAININGSPLAN: GANZKÖRPERPLAN + ASSISTANCE



Tag B	Sätze	Gewicht							
Kniebeugen	3x5								
Schulterdrücken	3x5								
Rumänisches Kreuzheben	3x8								
Latzug breit	3x10-12								
Rudern am Kabel mit V-Griff	3x10-12								
Seitheben	4x20								
Facepulls	3x10-12								
Planks	3x 60 Sek								



INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:

- Pausenzeiten 60-150 Sekunden
- Das Aufwärmen gestaltest Du an Hand von Deinem Arbeitsgewicht (z.B. 50kg Kniebeugen).
 - 1. Satz: Stange oder direkt 40% vom Arbeitsgewicht und 10 Wiederholungen (10 x 20kg).
 - 2. Satz: 60% vom Arbeitsgewicht und 5 Wiederholungen (5 x 30kg).
 - 3. Satz: 80% vom Arbeitsgewicht und 2 Wiederholungen (2 x 40kg).
 - Arbeitssätze: z.B. 3 Sätze mit 5 Wiederholungen (3x5 x 50kg).
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst. Schaffst Du also z.B. die Kniebeuge mit 50kg 3x5, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Deine Aufwärmätze. Solltest Du Dein Arbeitsgewicht nicht wissen, dann fang einfach mit der Stange als Deinem Arbeitsgewicht an und erhöhe langsam von Einheit zu Einheit um 2,5kg insgesamt. Nimmst Du nur die Stange, dann entfallen die Aufwärmätze noch.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmatz mit der Hälfte des Arbeitsgewichtes und 10 Wiederholungen.
- Steigerung der Gewichte um die kleinste Einheit, wenn alle Sätze mit den angegebenen Wiederholungen geschafft wurden. Danach lässt Du das Gewicht gleich, bis Du wieder in allen Sätzen die angegebenen Wiederholungen geschafft hast.
- Bei Frauen kann es am Anfang vom Gewichtstraining zu einer Gewichtszunahme kommen, dies sind aber nur hormonell bedingte Wassereinlagerungen die nach 6-10 Wochen wieder verschwinden (bei näheren Fragen oder Bedenken kannst Du Dich auch gerne an uns wenden).
- Die beiden Trainingstage führst du immer im Wechsel mit einem Tag Pause aus.
- Also z.B.:
 - Montag A
 - Mittwoch B
 - Freitag A
 - Montag B
 - Mittwoch A
 - usw.