

## Trainingsplan Muskelaufbau

### Tag 1: Brust, Bizeps

Übung 1: Bankdrücken

Übung 2: Schrägbankdrücken

Übung 3: Bankdrücken mit Kurzhanteln

Übung 4: Kabelzüge über Kreuz

Übung 5: Butterfly

Übung 6: Liegende Kabelzug-Curls

Übung 7: Scott-Curls mit SZ-Stange

Übung 8: Bizeps Curls

### Tag 2: Pause

### Tag 3: Beine, Bauch, Schultern

Übung 1: Ausfallschritte mit Kurzhanteln

Übung 2: Beinpresse

Übung 3: Kurzhantel Schulterdrücken oder Military-Press

Übung 4: Seitheben mit Kurzhanteln

Übung 5: Butterfly Reverse

Übung 6: Sit-Ups

Übung 7: Beine heben

Übung 8: Criss-Cross

## Trainingsplan Muskelaufbau

### Tag 4: Pause

### Tag 5: Rücken, Trizeps

Übung 1: Kreuzheben

Übung 2: Kurzhantel-Stirndrücken

Übung 3: Rudern am Kabelzug

Übung 4: Trizepsdrücken am Kabelzug

Übung 5: Latziehen

Übung 6: Dips

Übung 7: Klimmzüge

### Tag 6: Pause

### Tag 7: Cardio - 45 Minuten bis 1,5 Stunden laufen gehen



**Tipp:**

Um einen guten Effekt zu erzielen, sollte man mit 50-80% des Maximalgewichtes 8-12 Wiederholungen und 3-5 Sätze pro Übung einplanen. Zwischen den jeweiligen Sätzen sollte eine Pause von zwei bis drei Minuten eingelegt werden. Anfänger mit geringem Leistungsniveau sollten mit etwa 50% beginnen.



**Tipp:**

Bei der allgemeinen Fitness empfiehlt sich eine geringere Belastungsintensität, etwa 30-50% der Maximalkraft und dafür 15-20 Wiederholungen und kürzere Pausen (30-45 Sekunden zwischen den Sätzen).

## Trainingsplan Allgemeine Fitness

### Tag 1: Ganzkörper Muskulatur

Übung 1: Crunches

Übung 2: Liegestütz

Übung 3: Unterarmstütz

Übung 4: Kniebeuge

Übung 5: Dips an einem Stuhl

Übung 6: Bergsteiger (Baum Muskeltraining)

Übung 7: Schwimmer (Rückenmuskulatur)

### Tag 2: Cardio Training

Mindestens 45 Minuten (z.B. Fahrrad fahren, Joggen, usw.)

### Tag 3: Pause

### Tag 4: Ganzkörper Training

(siehe Tag 1)

### Tag 5: Cardio

### Tag 6: Ganzkörper Training

(siehe Tag 1)

### Tag 7: Pause

### Notizen

---

---

---

---