bodyfit.tips

Anfänger Trainingsplan 1

Trainingsfrequenz:	- Training 2-3 mal wöchentlich - Zwischen 2 Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag Pause
Geeignet für Ziele:	- Einstieg ins Krafttraining
Empfohlene Leistungsstufe:	- keine Trainingserfahrung erforderlich
Trainingsart:	- Ganzkörpertraining

Aufwärmen: Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinpresse	3	15
Brust	Bankdrücken mit Langhantel	3	15
Oberer Rücken	Rudern an der Maschine	3	15
Schultern	Frontdrücken an der Multipresse sitzend	3	15
Rückenstrecker	Rückenstrecken Maschine	2	15
Bauch	Crunches	2	15

Abwärmen: Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

Kleine Muskelgruppen:

Für Bizeps, Trizeps und Waden werden keine isolierten Übungen durchgeführt. Diese Muskeln werden beim Training der großen Muskelgruppen bereits ausreichend mittrainiert.

Tipp:

Übungsanleitungen für die Übungen aus dem Trainingsplan findest du ebenfalls auf www.bodyfit.tips