bodyfit.tips

Anfänger Trainingsplan 3

Trainingsfrequenz:
- Training 2-3 mal wöchentlich
- Zwischen 2 Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag Pause

Geeignet für Ziele:
- Muskelaufbau
- Fettabbau
- Steigerung des allgemeinen Kraftniveaus

Empfohlene Leistungsstufe:
- Anfänger mit weniger als 6 Monaten Trainingspraxis
- im Anschluss an Anfänger-Trainingsplan 2

Trainingsart:
- Ganzkörpertraining

Aufwärmen: Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen an der Multipresse	3	10
Oberer Rücken	Einarmiges Kurzhantelrudern	3	10
Rückenstrecker	Hyperextensions	2	10
Brust	Kurzhantel-Bankdrücken	3	10
Schultern	Schulterdrücken mit Kurzhantel, sitzend	2	10
Bauch	Crunches (gegebenenfalls mit Zusatzgewicht)	3	12
Bizeps	Bizepscurls mit SZ-Hantel	1	10
Trizeps	French Press	1	10

Abwärmen: Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

Tipp:

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