



Kurzhantel Trainingsplan

Ganzkörpertraining für Anfänger

Benötigtes Equipment:

- Kurzhanteln
- Hantelbank
- Gymnastikmatte
- Gymnastikball

Beachte dazu am besten auch die Ausführungen aus dem [Home Gym Artikel](#).

Leistungsstufe:	Anfänger
Erforderliche Trainingserfahrung:	0-6 Monate
Trainingsart:	Ganzkörpertraining
Trainingsziel:	Muskelaufbau oder Kraftausdauer
Trainingshäufigkeit:	2-3 mal pro Woche
Erholung:	zwischen zwei Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag Pause
Satzpausen:	1 Minute

Und los geht's mit dem Training

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.
Rücken	Kurzhantel Rudern einarmig (aufgestützt auf Bank)	3	8-15
	Rückenstrecken auf Gymnastikball (ggf. mit Zusatzgewicht)	2	8-15
Brust	Kurzhantel Bankdrücken	3	8-15
Beine	Kurzhantel Kniebeuge	3	8-15
Bauch	Crunches	3	8-15
Schultern	Kurzhantel Schulterdrücken	2	8-15
	Vorgebeugtes Seitheben	1	8-15
Trizeps	French Press mit Kurzhanteln	2	8-15
Bizeps	Bizeps Curls	2	8-15

Periodisierung

Muskelaufbau in den ersten 6 Monaten Training

Woche	Wiederholungen
1-6	15
7-12	12
13-18	10
19-24	8

Bei jeder Reduzierung der Wiederholungszahl wird das Trainingsgewicht gesteigert. Du kannst auch zwischendurch steigern, wenn du merkst, dass du mehr Gewicht schaffst. Verwende nur so viel Gewicht, wie du aus eigener Kraft sauber bewältigen kannst.

Der Kurzhantel Trainingsplan als 4 wöchiger Kraftausdauer-Zyklus

Woche	Wiederholungen
1	15
2	18
3	20
4	25

Der Trainingsplan eignet sich alternativ auch für ein Kraftausdauertraining. Dafür steigert du im Laufe der Wochen die Wiederholungszahl und gehst mit dem Trainingsgewicht runter.