

# Trainingsplan: Brust, Core & Oberkörper

Dieser Trainingsplan fokussiert primär Brustmuskulatur und Core, bezieht aber auch Ober- und Unterarme sowie andere Oberkörpermuskeln mit ein. Du hast eine Hantel (2, 5, 7.5, 10 kg) und läufst montags und freitags joggen für den Kreislauf. Kalorienziel für Muskelaufbau: ca. 2500 kcal täglich (via Yazio).

Wichtig: Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause machen, um ausreichend zu regenerieren.

## Tag 1: Montag

Joggen gehen

## Tag 2: Dienstag

- Liegestütze (verschiedene Varianten: klassisch, breit, eng) - 4 Sätze x 10-15 Wiederholungen  
Pause: 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen
- Hantel-Bankdrücken (auf dem Boden liegend) - 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen  
Pause: 60-90 Sekunden
- Plank (Unterarmstütz) - 3 Sätze, jeweils 30-60 Sekunden halten  
Pause: 30-60 Sekunden
- Seitstütz (je Seite) - 3 Sätze x 30 Sekunden  
Pause: 30-60 Sekunden
- Bizeps-Curls mit Hantel - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen  
Pause: 60 Sekunden
- Trizeps-Kickbacks mit Hantel - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen  
Pause: 60 Sekunden
- Schulterheben (Shrugs) mit Hantel - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen  
Pause: 60 Sekunden

## Tag 3: Mittwoch

Pause / Erholung

# Trainingsplan: Brust, Core & Oberkörper

## Tag 4: Donnerstag

- Russian Twists (mit Hantel) - 3 Sätze x 20 Wiederholungen (10 pro Seite)  
Pause: 30-60 Sekunden
- Beinheben liegend - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen  
Pause: 30-60 Sekunden
- Superman-Hold - 3 Sätze x 30 Sekunden  
Pause: 30 Sekunden
- Schulterdrücken mit Hantel - 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen  
Pause: 60-90 Sekunden
- Hantelrudern einarmig - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen pro Seite  
Pause: 60 Sekunden
- Hammer-Curls (neutraler Griff) - 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen  
Pause: 60 Sekunden

## Tag 5: Freitag

Joggen gehen

## Tag 6: Samstag

- Liegestütze - 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen  
Pause: 60 Sekunden
- Hantel-Sumo-Kniebeuge - 3 Sätze x 12 Wiederholungen  
Pause: 60-90 Sekunden
- Plank - 3 Sätze x 45 Sekunden  
Pause: 30-60 Sekunden
- Bizeps- und Trizeps Supersatz mit Hantel (je 3 Sätze x 10 Wiederholungen)  
Pause: 60 Sekunden
- Schulterkreisen mit Hantel - 3 Sätze x 15 pro Richtung  
Pause: 30 Sekunden

# Trainingsplan: Brust, Core & Oberkörper

## Tag 7: Sonntag

Pause / Erholung