

Ganzkörper-Trainingsplan (Anfänger)

Dieser Plan ist ideal für Anfänger, die ihren gesamten Körper effektiv mit 2-3 Einheiten pro Woche trainieren möchten.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Brustpresse	3	8-12	Video Brustpresse
Latziehen	3	8-12	Video Latziehen
Seitheben	3	10-12	Video Seitheben
Trizepsdrücken	3	8-12	Video Trizepsdrücken
Bizepscurl	3	8-12	Video Bizepscurl
Beinbeuger	3	10-12	Video Beinbeuger
Beinpresse	3	8-10	Video Beinpresse
Beinstrecker	3	8-10	Video Beinstrecker

- Wärme dich vor der Einheit 5 Minuten auf dem Stepper auf. Das aktiviert den Ober- und Unterkörper
- Führe bei der ersten Oberkörper- und Unterkörperübung jeweils einige Aufwärmsätze (mit weniger Gewicht) aus.