

Oberkörper-Trainingsplan (Anfänger)

Dieser Plan ist ideal für Anfänger, die ihren gesamten Körper effektiv mit 4 Einheiten pro Woche trainieren möchten.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Brustpresse	3	8-12	Video Brustpresse
Latziehen	3	8-12	Video Latziehen
Schulterdrücken (Kurzhandel)	3	8-12	Video Schulterdrücken
Rudern (breiter Griff)	3	8-12	Video Rudern
Seitheben am Kabelturm	3	10-12	Video Seitheben
Trizepsdrücken	3	8-12	Video Trizepsdrücken
Bizepscurl	3	8-12	Video Bizepscurl

- 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 Aufwärmätze (mit weniger Gewicht) aus.

Unterkörper-Trainingsplan (Anfänger)

Dieser Plan ist ideal für Anfänger, die ihren gesamten Körper effektiv mit 4 Einheiten pro Woche trainieren möchten.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Beinbeuger	3	10-12	Video Beinbeuger
Beinpresse	3	6-10	Video Hack Squat
Hüftheben	3	8-10	Video Hüftheben
Beinstrecker	3	8-10	Video Beinstrecker
Cardio	1	15-30 Minuten Puls:130 -150 BPM	- Fahrrad - Laufband (aufwärts)

- 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 Aufwärmätze (mit weniger Gewicht) aus.