

Ganzkörper-Trainingsplan (Fortgeschrittene A)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschrittene, die ihren gesamten Körper effektiv mit 3 Einheiten pro Woche trainieren möchten. Jede der 3 Einheiten setzt einen anderen Fokus.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Brustpresse	3	8-12	Video Brustpresse
Latziehen	3	8-12	Video Latziehen
Seitheben am Kabelturm	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 Aufwärmätze (mit weniger Gewicht) aus.

Ganzkörper-Trainingsplan (Fortgeschrittene B)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschrittene, die ihren gesamten Körper effektiv mit 3 Einheiten pro Woche trainieren möchten. Jede der 3 Einheiten setzt einen anderen Fokus.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Rudern (enger Griff)	3	8-12	Video Rudern
Schrägbank- drücken (KH)	3	8-12	Video Schrägbank
Seitheben am Kabelturm	3	10-12	Video Seitheben
Trizepsdrücken	3	8-12	Video Trizepsdrücken
Bizepscurl	3	8-12	Video Bizepscurl
Beinbeuger	3	10-12	Video Beinbeuger
Hack Squat	3	6-10	Video Hack Squat
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.

Ganzkörper-Trainingsplan (Fortgeschrittene C)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschrittene, die ihren gesamten Körper effektiv mit 3 Einheiten pro Woche trainieren möchten. Jede der 3 Einheiten setzt einen anderen Fokus.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
KH-Bankdrücken	3	8-12	Video KH-Bankdrücken
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
Beinbeuger	3	10-12	Video Beinbeuger
Rumänisches Kreuzheben	3	8-10	Video RDL
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.