

Oberkörper-Trainingsplan (Fortgeschrittene A)

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

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Brustpresse (Flach)	3	8-12	Video Brustpresse
Latziehen (Breit)	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.

Oberkörper-Trainingsplan (Fortgeschrittene B)

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

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Schrägbank-drücken (KH)	3	8-12	Video Schrägbank
Latziehen (Breit)	3	8-12	Video Latziehen
Reverse Butterfly	3	10	Video RevButterfly
Seitheben am Kabelturm	3	10-12	Video Seitheben
Trizepsdrücken	3	8-12	Video Trizepsdrücken
Bizepscurl Schrägbank	3	8-12	Video Bizeps (Schräg)
Trizepsdrücken Überkopf	3	8-12	Video Trizepsdrücken
Preacher Curls	3	8-12	Video Preacher Curl

- 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.

Unterkörper-Trainingsplan (Fortgeschritten A)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschritten, 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 Beinpresse
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.

Unterkörper-Trainingsplan (Fortgeschritten B)

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

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Beinbeuger	3	10-12	Video Beinbeuger
Hack Squat	3	6-10	Video Hack Squat
Rumänisches Kreuzheben	3	8-10	Video RDL
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.