

## Ganzkörper Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	Ganzkörper
Level	Anfänger
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	12-16 Wochen

### Einheit A

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bankdrücken	3	80-85%
Schrägbankdrücken Kurzhandel	2	70-75%
Rudern am Kabelturm	3	70-75%
Beinpresse	3	70-75%
Kniestrecker	3	70-75%

## Einheit B

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Flachbankdrücken Kurzhandel	3-4	70-75%
Schrägbankdrücken Langhandel	3-4	70-75%
Rumänisches Kreuzheben	3-4	70-80%
Beinbeuger	3-4	60-70%
Latzug	3-4	70-75%
Rudern am Kabel	3-4	60-70%

## Einheit C

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Vorgebeugtes Rudern	3	80%
Latzug	3-4	70-75%
Bankdrücken	3-4	70-75%
Flys auf der Schrägbank	3-4	60-70%
Beinpresse	3-4	70-75%
Kniestrecker	3-4	60-70%

### **Anmerkungen:**

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhantelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).