

Ganzkörper Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	Ganzkörper
Level	Fortgeschrittene
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%
Bizep Curls Kurzhandel	3	70-75%

Trizeps Extension am Kabelturm	3	70-75%
-----------------------------------	---	--------

Einheit B

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

Einheit C

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Vorgebeugtes Rudern	3	80%
Latzug	3	70-75%
Bankdrücken	3	70-75%
Flys auf der Schrägbank	3	60-70%
Beinpresse	3	70-75%
Kniestrecker	3	60-70%
Bizeps Curls Kurzhandel	3	70-75%
Trizeps Extension am Kabelturm	3	70-75%

Anmerkungen:

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhandelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt

(Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).