

Ganzkörper Trainingsplan für Frauen

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

Einheit A

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Chest Press an der Maschine	3	70-75%
Schrägbankdrücken Kurzhantel	2	70-75%
Rudern am Kabelturm	3	70-75%
Beinpresse	3	70-75%
Kniestreckern	3	70-75%

Einheit B

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Flachbankdrücken Kurzhandel	3-4	70-75%
Schulterdrücken an der Maschine	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)
Rudern an der Maschine	3	80%
Latzug	3-4	70-75%
Chest Press an der Maschine	3-4	70-75%
Flys an der Maschine	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).