

Ganzkörper Trainingsplan für Frauen ab 50

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

Einheit A

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Chest Press an der Maschine	3	70-75% (entspricht ca. 10-12 maximalen Wiederholungen)
Schulterdrücken an der Maschine	2	70-75%
Rudern am Kabelturm	3	70-75%
Beinpresse	3	70-75%
Kniestrecker	3	70-75%

Einheit B

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Chest Fly an der Maschine	3	70-75%
Latzug am Kabelturm	3	70-75%
Rudern an der Maschine	2	70-80%
Ausfallschritte (mit Zusatzgewicht)	3	70-75%
Beinbeuger stehend oder sitzend	3	60-70%

Einheit C

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Chest Press an der Maschine	3	70-75% (entspricht ca. 10-12 maximalen Wiederholungen)

Schulterdrücken an der Maschine	2	70-75%
Rudern am Kabelturm	3	70-75%
Beinpresse	3	70-75%
Kniestrecker	3	70-75%

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).