

# TRAININGSPLAN: GANZKÖRPERPLAN + ASSISTANCE



Tag A	Sätze	Gewicht							
Kniebeugen	3x5								
Bankdrücken	3x5								
Kreuzheben	2x5								
Klimmzüge eng im Untergriff	3x10								
Kurzhandel Schrägbankdrücken	3x8-12								
Trizeps am Seil	3x10-12								
Kurzhandelcurls	3x10-12								
Sit-Ups	3x10-12								

Tag B	Sätze	Gewicht							
Kniebeugen	3x5								
Schulterdrücken	3x5								
Rumänisches Kreuzheben	3x8								
Latzug breit	3x10-12								
Rudern am Kabel mit V-Griff	3x10-12								
Seitheben	4x20								
Facepulls	3x10-12								

## INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:



- Pausenzeiten 60-150 Sekunden
- Das Aufwärmen gestaltest Du an Hand von Deinem Arbeitsgewicht (z.B. 50kg Kniebeugen).
  - 1. Satz: Stange oder direkt 40% vom Arbeitsgewicht und 10 Wiederholungen (10 x 20kg).
  - 2. Satz: 60% vom Arbeitsgewicht und 5 Wiederholungen (5 x 30kg).
  - 3. Satz: 80% vom Arbeitsgewicht und 2 Wiederholungen (2 x 40kg).
  - Arbeitssätze: z.B. 3 Sätze mit 5 Wiederholungen (3x5 x 50kg).
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst. Schaffst Du also z.B. die Kniebeuge mit 50kg 3x5, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Deine Aufwärmätze.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmatz mit der Hälfte des Arbeitsgewichtes und 10 Wiederholungen.
- Steigerung der Gewichte um die kleinste Einheit, wenn alle Sätze mit den angegebenen Wiederholungen geschafft wurden. Danach lässt Du das Gewicht gleich, bis Du wieder in allen Sätzen die angegebenen Wiederholungen geschafft hast.
- Die beiden Trainingstage führst du immer im Wechsel mit einem Tag Pause aus.
- Also z.B.:
  - Montag A
  - Mittwoch B
  - Freitag A
  - Montag B
  - Mittwoch A
  - usw.

**20% Neukunden-Rabatt:**

Code: TP-POWER

[www.tnt-supplements.de](http://www.tnt-supplements.de)