

GANZKÖRPER PLAN

TRAININGSTAGE: 3-4x / Woche



GKP - 2021 Start nach Lockdown

WarmUp: 5min Velo
Satzpausen: 1 min

RUMPF TRAINING VOR ODER NACH DEM WORKOUT

Planks: statisch 3x30s
Crunches classisch 3X10
Russian Twist 3X10

NAME:

DATUM:

TAG 1

			TRAININGSGEWICHTE & REPS							
BEINE 1	SETS	REPS	1	2	3	4	5	6	7	8
Beinpresse 45 Grad	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
BEINE 2										
Beinstrecker	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
SCHULTERN 1										
Schulterdrücken an der Maschine	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
RÜCKEN 1										
Klimmzüge geführt	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
RÜCKEN 2										
Rudern an der Maschine	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
BRUST 1										
Flachbankdrücken an Maschine	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
TRIZEPS 1										
Trizepsdrücken am KZ mit Tau	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
BIZEPS 1										
Hammercurls mit Kurzhanteln	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/

GANZKÖRPER PLAN

TRAININGSTAGE: 3-4x / Woche



GKP - 2021 Start nach Lockdown

WarmUp: 5min Velo
Satzpausen: 1 min

RUMPF TRAINING VOR ODER NACH DEM WORKOUT

Planks: statisch 3x30s
Crunches classisch 3X10
Russian Twist 3X10

NAME:

DATUM:

TAG 2

			TRAININGSGEWICHTE & REPS							
BEINE 3	SETS	REPS	1	2	3	4	5	6	7	8
Beinpresse liegend	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
BEINE 4										
Beinbeuger liegend	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
BRUST 2										
Incline Press	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
RÜCKEN 3										
Latzug an der Maschine	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
SCHULTERN 2										
Seitheben sitzend mit KH	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
SCHULTERN 3										
Facepulls am Kabelzug	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
BIZEPS 2										
LH Curls	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/
TRIZEPS 2										
Trizeps Dips geführt	3	10-12	/	/	/	/	/	/	/	/