



## Frauen Ganzkörper-Trainingsplan

Geeignet für: Anfänger, Wiedereinsteiger.  
Zielsetzung: Kraftaufbau, Muskelaufbau.  
Dauer pro Trainingseinheit: 45-60 Minuten.  
Ganzkörpertraining pro Woche: 2-3 Mal (3 Mal ist optimal).  
Pausen zwischen den Übungen: 60-90 Sekunden.

Muskel (-gruppen)	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Beine, Gesäß, Rückenstrecker</b>	Kniebeugen	2 Aufwärmätze, 3 Arbeitssätze	8-15 Wdh.
<b>Beinbizeps, Wadenmuskel</b>	Beincurls	3-5 Sätze	12-15 Wdh.
<b>Brust, vordere Schulter, Trizeps</b>	Schrägbankdrücken mit Kurzhandeln	3-4 Sätze	8-12 Wdh.
<b>Brust, vordere Schulter</b>	Butterfly mit Kurzhandeln	3-4 Sätze	12-15 Wdh.
<b>Rücken, Bizeps</b>	Latziehen zur Brust am Kabelszug	3-4 Sätze	8-12 Wdh.
<b>Rücken, hintere Schulter, Bizeps</b>	Langhantelrudern	3-4 Sätze	8-10 Wdh.

Mehr Informationen: <https://www.kraftmahl.de/magazin/ganzkoerper-trainingsplan>

Mehr Informationen zu Grundübungen: <https://www.kraftmahl.de/magazin/grunduebungen-muskelaufbau-fitness>