



Männer 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
Beine, Gesäß, Rückenstrecker	Kniebeugen	2 Aufwärmätze, 3 Arbeitssätze	8-12 Wdh.
Beinbizeps, Wadenmuskel	Beincurls	3-5 Sätze	10-15 Wdh.
Brust, Trizeps, vordere Schulter	Bankdrücken	3-4 Sätze	6-12 Wdh.
Trizeps, Vordere Schulter, Brust	Dips an Dipständer oder Holmen	3-4 Sätze	6-10 Wdh.
Rücken, Bizeps	Klimmzüge	3-4 Sätze	8-12 Wdh.
Rücken, hintere Schulter, Bizeps	Langhantelrudern	3-4 Sätze	6-10 Wdh.

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

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