

Diese Trainingspläne richten sich an Anfänger sowie an Personen, die nicht wissen, wie sie mit dem Training beginnen sollen. Es handelt sich um gut strukturierte Pläne, die sich hervorragend für den Einstieg eignen. Mit zunehmender Erfahrung können sie individuell angepasst und weiter optimiert werden.

Bei Fragen steht Ihnen unser Team jederzeit gerne zur Verfügung. Bitte halten Sie sich dabei an die entsprechenden Sprechzeiten.

(Bei den Trainingsplänen handelt es sich lediglich um Empfehlungen, wir sind keine ausgebildeten Personal Trainer.)

| Wochentag | Ganzkörperplan für Anfänger | | |
|------------|---|--|--|
| Montag | Latzug | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Breites Rudern | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Beinstrecker | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Beinpresse | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Hip Thrusts | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Schulterdrücken | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Preacher curls Trizeps Pushdowns | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Crunch-Maschine Butterflys | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| Donnerstag | Sitzendes Rundern Breites Rudern | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Beinbeuger Beinpresse Hip Thrusts | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Schulterdrücken | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Preacher curls Trizeps Pushdowns | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Crunch-Maschine Butterflys | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |
| | Samstag Optional | Wenn zeitlich möglich, kann ein zusätzlicher Trainingstag eingeplant werden. Dieser kann sich am Trainingsplan von Montag oder Dienstag orientieren. | |

| Trainingsplan für Frauen | |
|---------------------------|---|
| Wochentag | Rücken und Schulter |
| Montag & Donnerstag | <p>Latzug 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Sitzendes Rudern 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Breites Rudern 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Seitheben (sitzend) 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Reverse Fly 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> |
| | Beine, Po und Bauch |
| Dienstag & Freitag | <p>Beinstrecker 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Beinpresse 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Beinbeuger 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Hip Thrust 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> <p>Crunch-Maschine 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz</p> |

| Trainingsplan für Fortgeschrittene | | |
|------------------------------------|---|--|
| Wochentag | Push Full Body | |
| Montag & Donnerstag | Brustpresse | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Butterflys | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Seitheben | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Trizepsdrücken | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Überkopf Trizepsstrecken | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Beinstrecker Beinpresse | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Pull Full Body | |
| Dienstag & Freitag | Latzug | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Sitzendes Rudern | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Breites Rudern | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Preacher Curls | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Hammer Curls | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Beinbeuger | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| | Hip Thrust | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz |
| Reverse Fly | 2 Sätze x 8-10 Wiederholungen + 1 Aufwärmsetz | |