

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
BRUST	Brustpresse an der Maschine	3	12 10 8
BEINE	Beinstrecken an der Maschine	3	12 10 8
	Beincurls an der Maschine	3	12 10 8
RÜCKEN	Breites Rudern an der Maschine	3	12 10 8
	Latzug an der Maschine	3	12 10 8
SCHULTER	Schulterdrücken Maschine	3	12 10 8
TRIZEPS	Trizepsdrücken am Kabelzug	3	12 10 8
BIZEPS	Kurzhantelcurls sitzend mit Rückenlehne	3	12 10 8
BAUCH	Bauchpresse oder Crunches	3	16 14 12

Hinweise

Trainingstage: 3 Tage pro Woche
 Regenerationszeit: 48 Stunden
 Dauer der Einheiten: ca. 70 Minuten
 Dauer des Trainingsplans: ca. 6-8 Wochen
 Satzpause: 90 Sekunden
 Warm-up: 5-10 Minuten rudern oder Crosstrainer
 Nachfolgender Trainingsplan: Leicht Fortgeschrittene

Der Trainingsplan richtet sich an Anfänger und fokussiert sich auf Maschinenübungen, um ein erstes Gefühl für Bewegungsabläufe und Muskulatur zu entwickeln. Nach 6 - 8 Wochen kann auf den Plan für "leicht Fortgeschrittene" mit einem höheren Anteil an freien Übungen und Grundübungen umgestiegen werden.

Wähle das Gewicht so, dass die erste Wiederholungszahl erreicht wird und danach abfällt. Bleibt der Abfall aus, kannst du es beim nächsten Training steigern – aber erst, wenn die Technik sauber sitzt. Eine korrekte Ausführung ist immer wichtiger als ein hohes Gewicht!