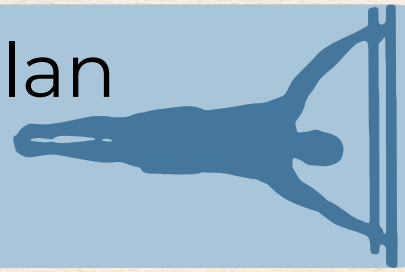


Ganzkörper Trainingsplan

Woche: 9-12

Level: First Reps (AnfängerIn)



Beschreibung

- Equipment: Klimmzugstange und Resistenzbänder
- 3 Trainingseinheiten pro Woche mit mindestens 2 Tagen Pause dazwischen
- Vor jedem Workout 5-10 Minuten lockeres Warm up
- 2 Sätze Pro Übung bis zum Muskelversagen
- 3 Minuten Pause nach jedem Satz, um mit voller Energie weiterzumachen
- Bei jedem Workout mindestens 1 Wiederholung mehr als beim vorherigen Workout (beim 1.Satz jeder Übung)
- Liegestütze können auch auf den Knien trainiert werden, wenn es auf Füßen zu schwierig ist

Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen	Foto
Liegestütze	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Negative Klimmzüge	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	
Split Kniebeugen	Eigenes Körpergewicht	2	5-20	
Einbeinige Hip Thrusts	Eigenes Körpergewicht	2	5-20	
Plank	Eigenes Körpergewicht	2	60-120 Sekunden	
Dead Hang	Eigenes Körpergewicht	2	60-90 Sekunden	

By Jonasthenics