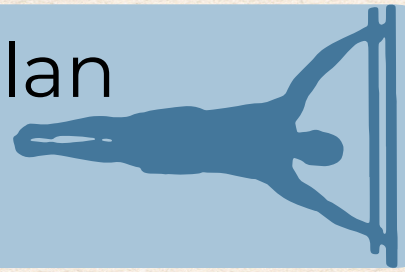


Ganzkörper Trainingsplan

Woche: 1-4

Level: First Reps (AnfängerIn)



Beschreibung

- Equipment: Klimmzugstange und Resistenzbänder
- 2 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
Negative Liegestütze	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is in a push-up position on a paved surface, lowering their body slowly.
Schulterblatt Klimmzüge	Mit Resistenzband	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is standing outdoors, holding a resistance band under their feet and pulling it up towards their chest.
Langsame Kniebeugen	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is in a squat position on a paved surface, lowering their body slowly.
Hip Thrusts	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is lying on their back on a paved surface, pushing their hips up towards their knees.
Plank	Eigenes Körpergewicht	2	6-60 Sekunden	A person in a red shirt and black shorts is in a plank position on a paved surface, holding their body steady.
Dead Hang	Eigenes Körpergewicht	2	6-60 Sekunden	A person in a red shirt and black shorts is hanging from a pull-up bar with their arms fully extended.

By Jonasthenics