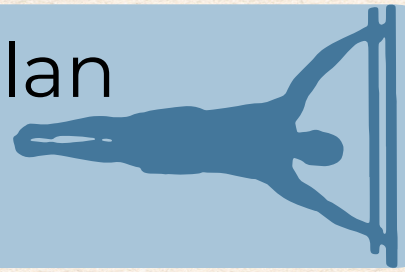


Ganzkörper Trainingsplan

Woche: 5-8

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
Positive 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, with hands on the ground and feet together.
Negative Klimmzüge	Mit Resistenzband	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is hanging from a pull-up bar with a resistance band looped around their feet and the bar.
Split Kniebeugen	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is in a split squat position on a paved surface, with one leg forward and the other back.
Einbeinige Hip Thrusts	Eigenes Körpergewicht	2	5-12	A person in a red shirt and black shorts is in a single-leg hip thrust position on a paved surface, with one leg forward and the other back.
Plank	Eigenes Körpergewicht	2	30-90 Sekunden	A person in a red shirt and black shorts is in a plank position on a paved surface, with hands on the ground and feet together.
Dead Hang	Eigenes Körpergewicht	2	30-60 Sekunden	A person in a red shirt and black shorts is hanging from a pull-up bar with arms fully extended and feet off the ground.

By Jonasthenics