

Fitness – Ganzkörpertraining



AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Übung	beanspruchter Muskel	Sätze	WH	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunchs im Liegend	Bauch						
Beinheben hängend	Bauch						
Beincurl liegend	Hintere Oberschenkel						
Beinstrecker	Vordere Oberschenkel						
Beinpresse	Oberschenkel						
Nackendrücken an der Maschine	Schulter						
Seitheben mit der Kurzhantel	Seitliche Schultern						
Hyperextension an der Bank	Unterer Rücken						
Latziehen hinter dem Kopf	Oberer Rücken						
Rudern an der Maschine	Rücken						
Bankdrücken an der Maschine	Brustmuskeln						
Butterfly an der Maschine	Brustmuskeln						
Kurzhantelcurl	Bizeps						
Trizepsdrücken am Kabelzug	Trizeps						

	Intensität für die ersten 12 Wochen	Intensität ab der 13. Woche	Intensität ab der 24. Woche
WH	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12
Sätze	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4
Pause	30 – 60s	60 – 120s	60 – 180s

ABWÄRMEN: Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion L-Carnitine + Magnesium

Post Workout: 1 Portion Casein Protein + L-Glutamine