

# Ganzkörper-Trainingsplan für Kraft und Muskelaufbau



[www.deepershape.at](http://www.deepershape.at)

Level: Anfänger

Hauptziel: Muskelaufbau

Trainingstage/ Woche: 2-3 (zB Montag, Mittwoch, Freitag)

Dauer einer Einheit: ca. 60 Min.

Dauer Trainingsplan: 8-12 Wochen - danach Überarbeitung des Planes und Austausch der Übungen

**Warm Up:** 5 Min. Cardiotraining deiner Wahl  
5 Min. Mobilisierung der Gelenke

Beanspruchte Muskulatur	Übungen Bodyweight	Übungen Gym	Sätze	Wiederholungen	Satzpause in Min.
Brust	Liegestütz	Brustdrücken	3	10-15	1-2
Schultern	Pike Push ups	Seitheben mit Kurzhantel	3	10-15	1-2
Rücken	Superman	Latziehen	3	10-15	1-2
Arme: Bizeps	Bizepscurls( zB mit Wasserflasche)	Bizepscurls mit Kurzhantel	3	10-15	1-2
Arme: Trizeps	Dips	Trizepsdrücken Kabelzug	3	15-20	1-2
Beine	Kniebeugen	Beinpresse	3	10-15	1-2
Bauch	Crunches	Crunches	3	10-20	1-2

**Cooldown:** Dehnen der beanspruchten Muskulatur