

2beFIT.de

PERSONAL
TRAINER

© 2beFIT.de

Trainingsplan: Körper straffen in 8 Wochen

Workout: Ganzkörper

Übung	Ausführung	Zielmuskel	Gewicht
Beinpresse	3 Sätze / 15-20 Wdh.	Beine	
Brustpresse	3 Sätze / 15-20 Wdh.	Brust	
Ruderzugmaschine	3 Sätze / 15-20 Wdh.	Rücken	
Butterfly Reverse	3 Sätze / 15-20 Wdh.	Schulter	
Rückenstrecker	3 Sätze / 15-20 Wdh.	Rücken	
Crunch	3 Sätze / 15-20 Wdh.	Bauch	



Trainingshinweise

- > Satzpausen: 60 Sekunden
- > Auf einen Trainingstag folgt immer ein Ruhetag. Nach dem dritten Trainingstag folgen zwei Ruhetage
- > An dem vorgegebenen Wiederholungen orientieren und das Gewicht entsprechend anpassen
- > Sollten mehr Wiederholungen als angegeben geschafft werden, erhöht sich das Gewicht beim nächsten Mal
- > Sollten weniger Wiederholungen als angegeben geschafft werden, reduziert sich das Gewicht beim nächsten Mal
- > Vor dem Training etwa 5-10 Minuten leichtes Ausdauertraining (Gerät nach Wahl)
- > Nach dem Training etwa 10 bis 20 Minuten leichtes Ausdauertraining