

Ganzkörper Fortgeschritten



Dauer 12 Wochen	Einheiten pro Woche 1	Trainingsziel Muskelaufbau	Trainer Trainer Bad Orb	Erstellt am 14.01.2025
--------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------

Ganzkörper		Satz	Soll		Pause
1	 Laufband	1	10 min. x	km/h	
2	 Brustpresse PL	1	8 Wdh x	kg	1 min.
		2	8 Wdh x	kg	1 min.
		3	8 Wdh x	kg	1 min.
3	 T-Bar Rudern	1	8 Wdh x	kg	1 min.
		2	8 Wdh x	kg	1 min.
		3	8 Wdh x	kg	1 min.
4	 Crunch Kabelzug	1	8 Wdh x	kg	1 min.
		2	8 Wdh x	kg	1 min.
		3	8 Wdh x	kg	1 min.
5	 Rückenstrecker	1	8 Wdh x	kg	1 min.
		2	8 Wdh x	kg	1 min.
		3	8 Wdh x	kg	1 min.
6	 Beinpresse PL	1	8 Wdh x	kg	1 min.
		2	8 Wdh x	kg	1 min.
		3	8 Wdh x	kg	1 min.

Ganzkörper

Satz

Soll

Pause

7



Beinbeuger kniend PL

1

8 Wdh x kg

1 min.

2

8 Wdh x kg

1 min.

3

8 Wdh x kg

1 min.

8



Wadenpresse PL

1

8 Wdh x kg

1 min.

2

8 Wdh x kg

1 min.

3

8 Wdh x kg

1 min.