

GANZKÖRPER TRAININGSPLAN

(2-3X/WOCHE) AN MASCHINEN



Übung	Beanspruchte Muskelgruppen	Sätze x Wiederholungen	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
			_____	_____	_____	_____	_____
			Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinpresse	Beine & Po	2-3 x 10-15					
Breiter Latzug / Klimmzug	Rücken & Bizeps	2-3 x 10-15					
Brustpresse	Brust, Schultern & Trizeps	2-3 x 10-15					
Beinbeuger (sitzend o. liegend)	hinterer Oberschenkel & Waden	2-3 x 10-15					
Schulterpresse	Schultern & Trizeps	2-3 x 10-15					
Rudermaschine (eng)	Rücken & Bizeps	2-3 x 10-15					
Hip Thrusts / Hyperextensions	unterer Rücken & hintere Oberschenkel	2-3 x 10-15					

*) Bemerkung beim Gewicht für die nächste Trainingseinheit: beibehalten ● oder steigern ↑