

BE GAIN Trainingsplan Ganzkörper

Dieser Trainingsplan ist besonders geeignet für Anfänger und Menschen, die drei oder weniger Tage in der Woche trainieren. So setzt ihr genug Trainingsreize, um Muskeln aufzubauen.

Ich würde empfehlen, jeden Tag diesselben Übungen durchzuführen. Ihr könnt aber auch variieren, wenn ihr euch an die Muskelgruppen haltet.

Trainingstag

1. Brust
2. Rücken 1
3. Beine 1
4. Beine 2
5. Schultern
6. Rücken 2



Brust: Brustpresse, Bankdrücken, Schrägbankdrücken

Rücken 1: Latzug weit, Latzug eng

Beine 1: Kniebeugen, Hacksquat, Beinpresse

Beine 2: Kreuzheben, rumänisches Kreuzheben, Rückenstrecker

Schultern: Schulterpresse, Schulterdrücken Lang- oder Kurzhantel

Rücken 2: Rudern, Low Row, Row, Face Pulls

Verbundübungen wie Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen und Schulterdrücken mit der Langhantel sind sehr fordernd für deinen Körper. Achte bei diesen Übungen, falls du sie machen möchtest, auf die richtige Ausführung!