

BEGAIN Trainingsplan Ober- und Unterkörper

Dieser Trainingsplan ist besonders geeignet für Menschen, die vier oder mehr 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 OK

1. Brust
2. Rücken 1
3. Schulter
4. Rücken 2
5. Arme 1
6. Arme 2



4 Tage:

OK, UK, Pause, OK, UK, Pause, Pause

5 Tage:

OK, UK, OK, Pause, OK, UK, Pause

Trainingstag UK

1. Beine 1
2. Beine 2
3. Beine 3
4. Beine 4
5. Beine 5
6. Bauch

Brust: Brustpresse, Bankdrücken, Schrägbankdrücken

Rücken 1: Latzug weit, Latzug eng

Schultern: Schulterpresse, Schulterdrücken Lang- oder Kurzhantel

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

Arme 1: French Press oder sonstige Trizeps-Übungen

Arme 2: Bizeps-Curls oder sonstige Bizeps-Übungen

Beine 1: Kniebeugen, Hacksquat, Beinpresse

Beine 2: Kreuzheben, rumänisches Kreuzheben, Rückenstrecker

Beine 3: Leg Extensions (vordere Beinmuskulatur)

Beine 4: Leg Curls (hintere Kette)

Beine 5: Übungen für die Wadenmuskulatur (Wadenheben)

Bauch: Bauchmuskelübungen deiner Wahl

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!