



# Trainingsplan: Ganzkörper 2-3x pro Woche

---

**Satzpausen:**  
**45-60 Sekunden**

Datum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Alle  
 Muskelgruppen

Übung	Set 01		Set 02		Set 03	
	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht
Warm Up 10 Minuten						
Kniebeuge LH oder KH	10-12		10		8-10	
Beinpresse	10-12		10		8-10	
Rudern am Kabelzug	10-12		10		8-10	
Brustpresse am Gerät	10-12		10		8-10	
Schulterdrücken mit KH	10-12		10		8-10	
Planke 30 Sek. je Seite	je Seite 30 Sek.		10		je Seite 30 Sek.	
Cool Down 5- 10 Minuten						