

Mustertrainingsplan für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen

Teil 1

Wiederholungen:	15 - 20
Sätze:	2 - 3
Trainingsphase:	Kraftausdauer
Dauer:	4 - 6 Wochen

Übungsauswahl:

Warm up: Rad oder Stepper 10 min, leichte Belastung

A13	Sit up Beine aufgestellt	(ggf. auch A11)
B3	Rumpfaufrichten Maschine	
D3	Butterfly Maschine	
C1	Zug lat senkrecht hinten	
C9	Zug lat schräg im Obergriff	
H5	Beinpresse	(ggf. auch H15, H16 und H17)

**Nach Ablauf der Trainingsdauer umstellen auf Trainingsphase Hypertrophie
8 - 12 Wiederholungen, 3 - 5 Sätze und einer Dauer von 4 Wochen.**

Mustertrainingsplan für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen Teil 2

Wiederholungen:	8 - 12
Sätze:	3 - 5
Trainingsphase:	Hypertrophie
Dauer:	4 - 6 Wochen

Übungsauswahl:

Warm up: Rad oder Stepper 10 min, leichte Belastung

A13	Sit up Beine aufgestellt	(maximale Wiederholungen)
B1	Rumpfaufrichten ohne Belastung	(ggf auch B2 mit Bel.)
D4	Butterfly Kurzhantel	
C1	Zug lat senkrecht hinten	
C10	Zug lat waagrecht eng	
H5	Beinpresse	

oder Splitprogramm falls nötig