

Diese beiden Pläne sollen dir zeigen, wie ein gut aufgebautes Ganzkörpersystem in der Praxis aussehen kann. Es gibt nicht den einen perfekte Trainingsplan für jeden. Entscheidend ist, dass du das System findest, das zu deinem Alltag, deiner Regeneration, deinem Zeitbudget und deinem Trainingsniveau passt. Genau deshalb sind die beiden folgenden Pläne als starke Beispiele gedacht. Sie sind klar strukturiert, auf Effizienz ausgelegt und so aufgebaut, dass sie für Muskelaufbau perfekt funktionieren können.

Sie sind darauf ausgelegt, in einem sinnvollen Zeitrahmen ein hohes Maß an Trainingsqualität zu liefern. Sie sollen dir nicht nur Orientierung geben, sondern auch zeigen, wie effektives Training aussehen kann, ohne unnötig Zeit zu verschwenden. Wenn Belastung, Regeneration und Kontinuität zusammenpassen, kann man mit genau solchen Plänen sehr starke Fortschritte machen.

Verwende bei jeder Übung das höchste Gewicht, mit dem du den vorgegebenen Wiederholungsbereich noch sauber ausführen kannst.

Version 1. Ganzkörper Trainingsplan

Wochenaufbau: Mo, Di, Do, Fr

Montag

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3	6-8	3 Min
Hantelbank / Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	6-8	3 Min
Kabel-Flys	3	8-10	3 Min
Kabelseitheben	2	6-8	2 Min
Kurzhantelseitheben	2	6-8	2 Min
Overhead Tricep Extensions	2	8-10	2 Min
Tricep Pulldown	2	8-10	2 Min
Wadenheben Stehend	4	8-10	2 Min

Dienstag

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Klimmzüge / Latzug	3	6-8	3 Min
Enges Rudern	3	6-8	3 Min
Breites Rudern Brustgestützt / Langhantelrudern	3	8-10	3 Min
Shrugs	3	6-8	2,5 Min
Preacher Curls	2	6-8	2,5 Min
Hammer Curls am Kabel	2	8-10	2 Min
Beinpresse	3	6-8	3 Min
Beinstrecker	4	8-10	2 Min
Beinbeuger	4	8-10	2 Min

Donnerstag

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3	6-8	3 Min
Hantelbank / Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	6-8	3 Min
Kabel-Flys	3	8-10	3 Min
Kabelseitheben	2	6-8	2 Min
Kurzhantelseitheben	2	6-8	2 Min
Overhead Tricep Extensions	2	6-8	2 Min
Tricep Pulldown	2	6-8	2 Min
Wadenheben Stehend	4	8-10	2 Min

Freitag

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Klimmzüge / Latzug	3	6-8	3 Min
Enges Rudern	3	6-8	3 Min
Breites Rudern Brustgestützt / Langhantelrudern	3	6-8	3 Min
Shrugs	3	6-8	2,5 Min
Preacher Curls	2	6-8	2,5 Min
Hammer Curls am Kabel	2	6-8	2 Min
Beinpresse	3	6-8	3 Min

Version 2. Ganzkörper Trainingsplan

Wochenaufbau: Mo, Mi, Fr

Montag

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	2	6-8	3 Min
Klimmzüge / Latzug	2	6-8	3 Min
Hantelbank / Bankdrücken mit Kurzhanteln	2	6-8	3 Min
Enges Rudern	2	6-8	3 Min
Kabel-Flys	2	8-10	3 Min
Breites Rudern Brustgestützt / Langhantelrudern	2	6-8	3 Min
Kabelseitheben	2	6-8	2 Min
Shrugs	3	6-8	2 Min
Kurzhantelseitheben	2	6-8	2 Min
Overhead Tricep Extensions	2	8-10	2 Min
Preacher Curls	2	6-8	2 Min
Tricep Pulldown	2	8-10	2 Min
Hammer Curls am Kabel	2	6-8	2 Min

Mittwoch

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeugen	3	5-8	3 Min
Beinpresse	2	10-12	2,5 Min
Beinbeuger	4	10-12	2 Min
Beinstrecker	4	8-10	2 Min
Wadenheben stehend	5	12-15	2 Min
Bauchpresse	3	12-15	1,5-2 Min

Freitag

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	2	6-8	3 Min
Klimmzüge / Latzug	2	6-8	3 Min
Hantelbank / Bankdrücken mit Kurzhanteln	2	6-8	3 Min
Enges Rudern	2	6-8	3 Min
Kabel-Flys	2	8-10	3 Min
Breites Rudern Brustgestützt / Langhantelrudern	2	6-8	3 Min
Kabelseitheben	2	6-8	2 Min
Shrugs	3	6-8	2 Min
Kurzhantelseitheben	2	6-8	2 Min
Overhead Tricep Extensions	2	8-10	2 Min
Preacher Curls	2	6-8	2 Min
Tricep Pulldown	2	8-10	2 Min
Hammer Curls am Kabel	2	6-8	2 Min