

Ganzkörper Trainingsplan



Muskelaufbau für Anfänger mit dem Ganzkörper Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.meinefitness.net)

Ganzkörper Trainingsplan

Beim Ganzkörper-Training wird die gesamte Körpermuskulatur in jeder Trainingseinheit beansprucht.

Der Ganzkörper Trainingsplan eignet sich perfekt für Anfänger, da er das Potential hat, zu schnell sichtbaren Erfolgen zu führen. Doch auch fortgeschrittene Kraftsportler können von dieser Trainingsweise profitieren.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.
- ✓ Hauptteil des Trainings sollte maximal 60 min dauern
- ✓ Belastung gesamte Körpermuskulatur pro Trainingseinheit

Gut zu wissen!

- ✓ Wenn man mit dem Krafttraining startet, muss sich der Bewegungsapparat an die neue Belastung gewöhnen.
- ✓ Das Ganzkörpertraining eignet sich perfekt dazu, Grundkraft aufzubauen und die Ausführung der Übungen zu erlernen oder zu verbessern.
- ✓ Ganzkörpertraining gilt als eine der besten und einfachsten Trainingsmethoden für Anfänger, mit der gute Ergebnisse schnell sichtbar sind.

Trainingsfrequenz

- ✓ Max. 2-3 mal pro Woche
- ✓ Anfänger max. 2 mal pro Woche

Trainingsablauf

Eine Trainingseinheit wird in drei Hauptteile geteilt: Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen.

Aufwärmen:

- 5-10 Minuten Cardio-Training, steigendes Tempo
- Dynamisches Dehnen/Dynamische Mobilitätsübungen

Hauptteil:

Je nach Zahl der Einheiten pro Woche gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Ganzkörper Trainingsprogramm zu gestalten. Der Unterschied liegt hauptsächlich in der Anzahl der Sätze, die pro Übung ausgeführt werden.

Je nach Trainingsziel kannst Du abschließend noch 20-30 Minuten Ausdauertraining auf einem Gerät deiner Wahl betreiben.

Abwärmen:

- 5-10 Minuten Cardio-Training, langsames, sinkendes Tempo
- Statisches Dehnen

Ganzkörper Trainingsplan Anfänger

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit 1
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Trainingseinheit 2
Freitag	Ruhetag
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Es gibt keine festen Regeln in Bezug auf Steigerung von Trainingsgewichten. Es hängt stark von persönlichen Faktoren ab. Ob wöchentlich oder jeder zweite Woche, die Trainingsgewichte sollen aber auf jeden Fall erhöht werden.

Trainingseinheit 1:

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeugen	3	8-10	90-120 Sekunden
Bankdrücken	3	8-10	90-120 Sekunden
Kreuzheben	3	8-10	90-120 Sekunden
Klimmzüge	3	8-10	90-120 Sekunden
Schulterdrücken sitzend	3	8-10	90-120 Sekunden
Hammercurls	3	8-10	60-90 Sekunden
Trizeps-Kickbacks	3	8-10	60-90 Sekunden
Sit-Ups	3	12-15	60 Sekunden

Trainingseinheit 2:

Kniebeugen	3	8-10	90-120 Sekunden
Bankdrücken	3	8-10	90-120 Sekunden
Kreuzheben	3	8-10	90-120 Sekunden
Langhantelrudern	3	8-10	90-120 Sekunden
Schulterdrücken sitzend	3	8-10	90-120 Sekunden
Hammercurls	3	8-10	60-90 Sekunden
Trizeps-Kickbacks	3	8-10	60-90 Sekunden
Sit-Ups	3	12-15	60 Sekunden

Ganzkörper Trainingsplan Fortgeschrittene

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit 1
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit 2
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit 3
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Es gibt keine festen Regeln in Bezug auf Steigerung von Trainingsgewichten. Es hängt stark von persönlichen Faktoren ab. Ob wöchentlich oder jeder zweite Woche, die Trainingsgewichte sollen aber auf jeden Fall erhöht werden.

Trainingseinheit 1:

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeugen	2	8	90-120 Sekunden
Bankdrücken	2	8	90-120 Sekunden
Kreuzheben	2	8	90-120 Sekunden
Klimmzüge	2	8	90-120 Sekunden
Schulterdrücken sitzend	2	8	90-120 Sekunden
Hammercurls	2	8	60-90 Sekunden
Trizeps-Kickbacks	2	8	60-90 Sekunden
Bauchpresse	2	10	60 Sekunden

Trainingseinheit 2:

Ausfallschritt	2	8	90-120 Sekunden
Schrägbankdrücken	2	8	90-120 Sekunden
Kurzhandel-Kreuzheben	2	8	90-120 Sekunden
Langhandelrudern	2	8	90-120 Sekunden
Seitheben	2	8	90-120 Sekunden
Hammercurls	2	8	60-90 Sekunden
French Press Trizeps	2	8	60-90 Sekunden
Reverse Crunches	2	10	60 Sekunden

Trainingseinheit 3:

Kniebeugen	2	8	90-120 Sekunden
Kurzhandel-Bankdrücken	2	8	90-120 Sekunden
Kreuzheben	2	8	90-120 Sekunden
Klimmzüge	2	8	90-120 Sekunden
Schulterdrücken Kurzhantel	2	8	90-120 Sekunden
Hammercurls sitzend	2	8	60-90 Sekunden
Trizepsdrücken	2	8	60-90 Sekunden
Wood Chops	2	10 pro Seite	60 Sekunden

Ganzkörper Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Ganzkörper Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

