Zuhause
Trainingsplan

Trainingsplan Zuhause

Nicht jeder hat die Zeit oder das Geld für ein Fitnessstudio. Manche haben auch einfach keine Lust auf überfüllte Gyms und Warten an den Geräten. Für all diejenigen empfiehlt sich der Trainingsplan für Zuhause, der mit wenig Equipment durchgeführt werden kann.

Das Wichtigste in Kürze

✓ Mit unserem Trainingsplan für Zuhause kannst Du mithilfe von Bodyweight-Übungen Muskeln und Kraft aufbauen, sowie Körperfett verbrennen

✓ Um Dein Workout für Zuhause noch vielseitiger zu machen, besorgst Du Dir eine Klimmzugstange und ein paar Kurzhanteln

✓ Workout für Zuhause eignet sich für Anfänger, welche Muskelmasse aufbauen wollen.

Gut zu wissen!

✓ Für diesen Plan benötigst Du eine Klimmzugstande und ein paar Kurzhanteln. Diese sind kostengünstig zu kaufen und eine gute Investition in Deinen Körper.

✓ Dieser Plan trainiert Deine gesamte Körpermuskulatur und kann von Männern und Frauen durchgeführt werden. Sowohl Dein Muskelaufbau, als auch Deine Fettverbrennung werden dabei gefördert.

Trainingsfrequenz

✓ 3 Trainingseinheiten pro Woche

✓ Achte auf ausreichend Regeneration zwischen den Einheiten

Trainingsablauf

Dein Training für Zuhause gliedert sich in 3 Teile. Warm-up, Trainingseinheit, Cooldown. Dieser Trainingsplan konzentriert sich auf den Hauptteil, das Krafttraining. Dennoch solltest Du die anderen Punkte nicht vernachlässigen und unbedingt immer in Deine Einheiten mit einbauen.

✓ In unserem Trainingsplan für Zuhause geht es vor allem darum, dass Du die Ausführung Deiner Übungen beherrschst und Dich von Woche zu Woche steigerst. Wenn Du keine weiteren Gewichte zur Verfügung hast, um Deine Trainingsgewichte zu steigern, verkürze die Pausen oder führe Supersätze durch. Diese Methoden verschaffen neue Reize und Deine Muskeln können wachsen.

Trainingsplan für Zuhause

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	**Training**
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	**Training**
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	**Training**
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Du kannst Deine Trainingstage auch anders legen, achte aber drauf, dass Du nach jeder Trainingseinheit einen Tag Pause machst.

✓ Du kannst zu Deinem Krafttraining zusätzlich noch 2 Cardioeinheiten pro Woche hinzufügen.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeuge	3	12-15	60 Sekunden
Liegestütz	3	8-15	60 Sekunden
Kreuzheben Kurzhantel	3	12-15	60 Sekunden
Klimmzüge	3	3-5	60 Sekunden
Schulterdrücken Kurzhantel	3	12-15	60 Sekunden .
Bizeps Curls	3	12-15	60 Sekunden .
Trizeps Kickbacks	3	12-15	60 Sekunden .
Beinheben hängend	2	6-10	Keine
Crunches	2	12-15	60 Sekunden .

Trainingsplan Zuhause

✓ 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 demTrainingsplan für Zuhause 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/.

Trainingstagebuch

Name: **Trainingsplan:** **Startdatum:**

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	TE 1	TE 2	TE 3	TE 1	TE 2	TE 3	TE 1	TE 2	TE 3	TE 1	TE 2	TE 3
	WHD	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH

Trainingseinheit:												

Anmerkungen: