

Trainingsplan Ganzkörper

Der Trainingssplit

Jeder fragt sich früher oder später, welcher Trainings-Split für ihn am besten geeignet ist, um optimal Muskeln aufzubauen.

Fakt ist, es gibt nicht *den perfekten Trainingsplan* für Muskelaufbau, oder *den perfekten Trainingssplit*. Es gibt jedoch einige Dinge, auf die du bei deinem Trainingsplan achten solltest, um dem „perfekten Trainingsplan“ näher zu kommen.

Prinzipiell solltest du dir vorab folgende Fragen stellen:

1. Wie häufig gehe ich pro Woche ins Fitness-Studio?
2. Wie intensiv und mit wie viel Volumen will und kann ich trainieren?

Als Faustregel gilt: Je seltener eine Muskelgruppe pro Woche trainiert wird, desto intensiver muss das Training sein. Mehr Informationen in meinem Blogbeitrag: [Perfekter Trainingssplit](#).

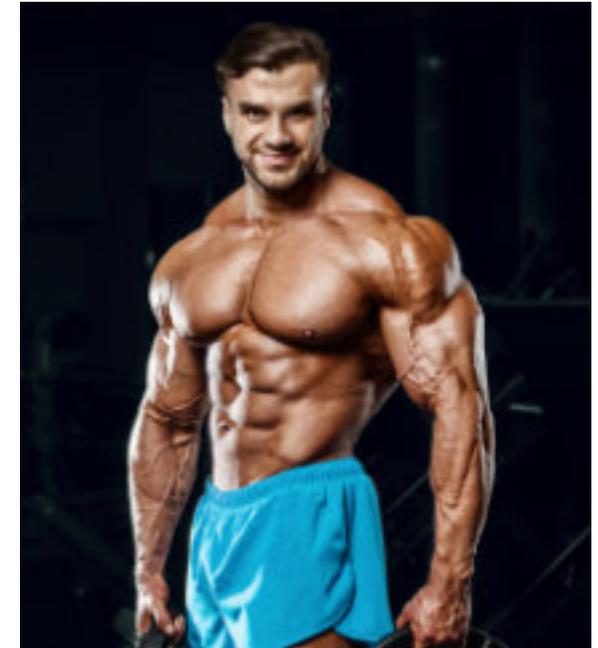


Ganzkörper-Plan

Ein Ganzkörper-Plan ist perfekt für dich geeignet, wenn du maximal 2 mal pro Woche ins Training gehen willst. Aber auch für manche Fortgeschrittene kann ein Ganzkörper-Plan sinnvoll sein, zum Beispiel wenn es primär darum geht, Kraft aufzubauen. Dann können auch mehrere Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll sein. Prinzipiell empfehle ich jedoch ab 3 Einheiten pro Woche einen 2er Split.

Wenn du neu mit dem Training anfängst, wirst du viele Bewegungen ausführen, die dein Körper noch nicht kennt. Du wirst Muskeln brauchen, die du noch nie richtig gespürt hast. Für Anfänger sind Ganzkörper-Trainingspläne daher perfekt geeignet, denn du konzentrierst dich erst mal auf die Grundübungen und lernst ihre Bewegungsmuster.

Für den Einstieg sind Übungen an Maschinen gut geeignet, um die



Bewegungen zu lernen. Später kannst du auf Grundübungen umsteigen. Achte jedoch darauf, nicht immer mit der selben Muskelgruppe anzufangen. Starte das Training am besten jede Einheit mit einer anderen Muskelgruppe.

Timing

Praxistipp: Versuche, alle 2-3 Tage zu trainieren. So verteilst du die Trainingseinheiten optimal über den Verlauf der Woche.

www.fitness-insights.at

Ganzkörper-Trainingsplan: Maschinen



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Brustpresse	3	10-12	90 Sekunden
	Dips-Maschine (mit Gegengewicht)	3	10-12	90 Sekunden
Rücken	Latzug-Gerät	3	10-12	90 Sekunden
	Ruder-Gerät mit Brustpolster	3	10-12	90 Sekunden
Beine	Beinpresse	3	10-12	90 Sekunden
	Beinstrecker, sitzend	2	15-20	90 Sekunden
	Beinbeuger, sitzend	3	15-20	90 Sekunden
Optional: Trizeps	Trizepsdrücken, sitzend	3	10-12	90 Sekunden
Optional: Bizeps	Maschinen-Curls	3	10-12	90 Sekunden

Dauer: circa 1 bis 1 ¼ Stunde(n)

www.fitness-insights.at

Ganzkörper-Plan: Grundübungen



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	3	10-12	90-120 Sekunden
	Kurzhandel-Schrägbankdrücken	3	10-12	90 Sekunden
Rücken	Langhantelrudern	3	10-12	90-120 Sekunden
	Latzüge/Klimmzüge	3	10-12	90 Sekunden
Beine	Kniebeugen	3	10-12	90-120 Sekunden
	Rumänisches Kreuzheben	3	10-12	90-120 Sekunden
	Optional: Kreuzheben	3	10-12	90-120 Sekunden
Schultern	Seitheben	3	10-12	90 Sekunden
	Reverse Butterflies	3	10-12	90 Sekunden
Optional: Trizeps	Enges Bankdrücken	3	10-12	90 Sekunden
Optional: Bizeps	Langhantel Bizeps Curls	3	10-12	90 Sekunden

Dauer: circa 1 ¼ Stunden

Produktempfehlungen für deinen Erfolg

Welche Produkte, Dienstleistungen oder Tools kann ich dir wärmstens weiterempfehlen?

Wenn du wissen möchtest, mit welchen Produkten ich selbst bereits seit mehreren Jahren arbeite, klicke den Button.

Ich zeige dir alle meine Supplements, mein Gym-Equipment und meine Lieblings-Bücher. Außerdem stelle ich dir die meiner Meinung nach besten Trainings-Programme und Online-Coachings vor!

- ✓ **Meine Supplements**
- ✓ **Mein Gym-Equipment**
- ✓ **Buch-Empfehlungen**
- ✓ **Bestes Online-Coaching**

[Zu den Empfehlungen](#)

Trainingsfrequenz: z. B. 2 x pro Woche

Woche 1

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	GK
Mittwoch	Pause
Donnerstag	Pause
Freitag	GK
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

Woche 2

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	GK
Mittwoch	Pause
Donnerstag	Pause
Freitag	GK
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

Woche 3

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	GK
Mittwoch	Pause
Donnerstag	Pause
Freitag	GK
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

Woche 4

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	GK
Mittwoch	Pause
Donnerstag	Pause
Freitag	GK
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

Trainingseinheit:



Datum:

ÜBUNG	GEWICHT	WDH.								

Notizen: