

# Ganzkörper-Trainingsplan

Beginner I im Fitnessstudio | Dauer 50-60 Minuten

## Bevor du beginnst

Mein Name ist Luc Steinker. Ich bin Personal Trainer und Ernährungsberater aus Bielefeld und ich freue mich, dass du mit dem Krafttraining beginnen möchtest. Dieser Trainingsplan ist für ein Training im Fitnessstudio ausgelegt. Dieser Ganzkörpertrainingsplan eignet sich insbesondere für Anfänger:innen, da überwiegend geführte Kraftübungen enthalten sind. Nutze den Plan gerne als Grundlage, die ggf. entsprechend deiner körperlichen Voraussetzungen und Ziele angepasst werden kann. Wenn du hierbei Unterstützung benötigst oder Fragen zur korrekten Ausführung der Übungen hast, komme diesbezüglich gerne auf mein Team und mich zu. Unsere Kontaktinformationen findest du unterhalb des Trainingsplans.

## Informationen zum trainingsSchema

Für den Muskelaufbau empfehle ich ein Wiederholungsschema von 8 bis 15. Beginne mit einem Gewicht, das du achtmal kontrolliert bewegen kannst und steigere dich progressiv von Training zu Training auf bis zu 15 Wiederholungen. Anschließend erhöhe das Trainingsgewicht und starte erneut im unteren Wiederholungsbereich. Sogenannte Aufwärmätze sind im Trainingsplan markiert. Dieser zeichnet sich durch einen erhöhten Wiederholungsbereich (15-20) mit moderatem Gewicht aus. Ziel ist es, deine forcierte Muskulatur zu erwärmen und auf die beschriebenen Arbeitssätze mit höherem Gewicht vorzubereiten.

Eine angemessene Regeneration ist entscheidend für deinen Trainingserfolg. Daher solltest du nach einem Ganzkörpertraining idealerweise einen Regenerationstag einlegen. Alternativ kannst du bei mehreren Trainingstagen pro Woche dein Training in z.B. Ober- und Unterkörper aufteilen, sodass dein Körper ausreichend Zeit für die entsprechende Regeneration hat.

## 1. Warm-Up

	Crosstrainer o.ä. 10 Minuten
	<p>Achte darauf dich in einer Pulsfrequenz zwischen 110-140 BPM aufzuwärmen, sodass du etwas ins Schwitzen kommst, jedoch nicht außer Atem bist.</p> <p>Das Aufwärmen trägt dazu bei, dass dein Körper belastbarer ist, du dich mental auf das anstehende Krafttraining vorbereiten kannst und das Wichtigste: du beugst aktiv Verletzungen vor.</p>

## 2. Krafttraining

 Beinpresse, sitzend	Satz	am:		am:		am:	
		Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
	1*		15				
	2		8				
	3		8				
	4		8				
	Pause 90s						
 Beinbeuger, sitzend	1		8				
	2		8				
	3		8				
	Pause 60s						
 Latziehen, breit	1		8				
	2		8				
	3		8				
	Pause 90s						
 Brustpresse, sitzend	1		8				
	2		8				
	3		8				
	Pause 60s						

 Rudern, eng	1 2 3  Pause 90s		8 8 8				
 Crunches, kniend	1 2 3  Pause 60s		8 8 8				

### 3. Cool-down

 Low Lunge Stretch	1 60s 2 60s 3 60s 4 60s	 Down Dog	1 90s 2 90s	 Back Rotation	1 90s 2 90s
--	----------------------------------	---	----------------	--	----------------