

Ganzkörper- Trainingsplan für den Justus-von-Liebig Weg

Bei den Übungen beachten, dass das Bewegungstempo beim Hinweg schneller ausgeführt wird, als beim Rückweg (Verhältnis 1:3)

Hinweise für die Bestimmung deines individuellen Trainingsgewichts findest du auf der Internetseite des Hochschulsports

| Trainierte Muskulatur | Übung | Gewicht/ Länge | Satzzahl | Wiederholungszahl (für Satz 1; Satz 2; Satz3) |
|-------------------------|---|----------------|----------|---|
| Tag 1 | | | | |
| | Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | mind. 10 min | | |
| Brust | Bankdrücken mit Langhantel u./o. mit Kurzhanteln | | 3 | 12; 10; 8 |
| Rücken | Latziehen zur Brust | | 3 | 12; 10; 8 |
| Vordere/Obere Schultern | Schulterdrücken mit Kurz- o. Langhantel | | 3 | 12; 10; 8 |
| Bizeps | Bizeps Curls am Kabelzug o. mit Lang- oder Kurzhantel | | 3 | 12; 10; 8 |
| Beinstrecker/-beuger | Kniebeuge o. Lunges (Einbeinkniebeuge) | | 3 | 12; 10; 8 |
| Bauch | Plank/ Unterarmstütz | | 3 | individuell |
| | Cool- Down an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | 5-10 min | | |
| Tag 2 | | | | |
| | Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | mind. 10 min | | |
| Ganzkörper | Kreuzheben mit Langhantel | | 3 | 12; 10; 8 |
| Beinstrecker | Beinstrecker am Gerät | | 3 | 12; 10; 8 |
| Brust | Butterfly am Gerät o. liegend mit Kurzhanteln | | 3 | 12; 10; 8 |
| Rücken | Rudern am Rudergerät o. vorgebeugtes Rudern mit Kurzhanteln | | 3 | 12; 10; 8 |
| Rotatorenmanschette | Außenrotation am Seilzug | | 3 | 12; 10; 8 |
| Trizeps | Trizepsdrücken am Seilzug o. Push-Backs mit Kurzhanteln | | 3 | 12; 10; 8 |
| Bauch | Beinheben hängend an der Station (Dip-Station) | | 3 | individuell |
| | Cool- Down an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | 5-10 min | | |
| Tag 3 | | | | |
| | Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | mind. 10 min | | |
| Brust | Liegestütze | | 3 | individuell |
| Rücken | Klimmzüge im Obergriff | | 3 | individuell |
| Trizeps | Dips | | 3 | individuell |
| Hintere Schulter | Butterfly- reverse am Gerät | | 3 | 12; 10; 8 |
| Beinstrecker/-beuger | Beinpresse | | 3 | 12; 10; 8 |
| Beinbeuger | Beinbeuger am Gerät | | 3 | 12; 10; 8 |
| Bauch | Käfer/Criss-Cross | | 3 | 12; 10; 8 |
| | Cool- Down an beliebigem Cardiogerät | 5-10 min | | |