

Ganzkörper- Trainingsplan für den Waldessaum

*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 an der Multipresse u./o. mit Kurzhanteln		3	12; 10; 8
Rücken	Latziehen zur Brust		3	12; 10; 8
Vordere/Obere Schultern	Schulterdrücken mit Kurz- o. Langhantel o. an der Multipresse		3	12; 10; 8
Bizeps	Bizeps Curls am Kabelzug o. an der Bizepsbank		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 o. an der Multipresse		3	12; 10; 8
Brust	Butterfly am Gerät o. am Kabelturm		3	12; 10; 8
Rücken	vorgebeugtes Rudern an der Multipresse o. 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
Abduktoren/ Adduktoren	Abduktoren u. Adduktoren an der Maschine		je 3	12; 10; 8
Bauch	Käfer/Criss-Cross		3	12; 10; 8
	Cool- Down an beliebigem Cardiogerät	5-10 min		