

Ganzkörper-Trainingsplan für ein intensives Workout, geeignet für ambitionierte Fitness-Sportler! Bei Rücken- oder Gelenkschmerzen bitte auf andere Trainingspläne zurückgreifen. Trainingsplan ist geeignet für 2-4 Trainingseinheiten in der Woche. Gewichte bitte selbstständig anpassen und im Laufe der Trainingseinheiten konsequent steigern. Pausenzeiten: 60-90 Sekunden. Viel Spaß und lasst's krachen!

## JOHANNES BOLDT

02-05-2020

### 1 Rudermaschine

Anmerkung: Auch durch anderes Cardio-Gerät austauschbar.

1 Sätze                      5 Min.

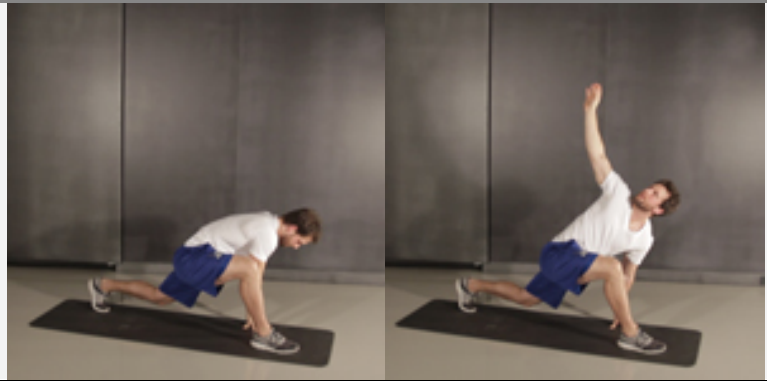


### 2 Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie

- . hinteres Knie nicht ablegen
- . Hüfte tief halten
- . Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
- . Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung: Beachte: Einatmung mit der Drehung nach oben, nach unten ausatmen und so weit wie möglich absenken!

1 Sätze                      20 Wdh.



### 3 Arme hoch und runter, an einer Wand, sitzend

- . Brust öffnen, Schultern tief
- . Ellenbogen und Hände berühren die Wand
- . Arme hoch und runter bewegen
- . gesamter Rücken an der Wand

Anmerkung: Beachte: Rücken, Kopf und Arme haben ständig Kontakt mit der Wand. Mit den Wiederholungen versuchen, weiter nach oben zu kommen.

3 Sätze                      30 Sek.



## 4 Rudern, vorgebeugt, mit der Langhantel, Obergriff

- . Schultern nach hinten unten ziehen
- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . Hantelstange bewegt sich eng am Bein

Anmerkung: Beachte: Rücken bleibt gerade! 1./2. Satz: 6-8 Wdh., 3. Satz: 20-25 Wdh. (weniger Gewicht)

3 Sätze

8 Wdh.



## 5 Klimmzüge, vor dem Kopf, mittel

- . Schultern nach hinten unten ziehen
- . Arme beim Runtergehen komplett strecken

Anmerkung: 5 Durchgänge maximale Wiederholungszahl! Zur Not mit Zughilfe durch Widerstandsband arbeiten!

5 Sätze

12 Wdh.



## 6 Bankdrücken, schräg, mit der Langhantel, Griffweite eng

- . Schultern tief und hinten halten
- . Hantelstange zur Brust absenken
- . Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: 1./2. Satz: 6-8 Wdh., 3. Satz: 15-20 Wdh. Beachte: Weit absenken!

3 Sätze

8 Wdh.



## 7 Dips, zwischen 2 Holmen, mit Zusatzgewicht

- . Schultern tief und hinten halten
- . Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung: 1. und 2. Satz wenn möglich mit Zusatzgewicht, 3. Satz ohne!

3 Sätze

12 Wdh.



## 8 Nackendrücken, mit Kurzhanteln, sitzend

- . aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
- . neutrale Beckenposition
- . Arme ganz ausstrecken

Anmerkung:

3 Sätze

10 Wdh.



## 9 Rudern, aufrecht, mit der Langhantel, breit

- . aktiver Stand, Brust öffnen
- . Ellenbogen max weit nach oben

Anmerkung:

3 Sätze

15 Wdh.



## 10 Biceps, mit der Curlstange, stehend

- . Brust öffnen, Schultern tief
- . Ellenbogen eng am Körper
- . Arme nicht komplett strecken
- . Oberkörper leicht vorgeneigt und ruhig halten

Anmerkung: Auch mit Kurzhanteln oder an der Maschine durchführbar!

3 Sätze

12 Wdh.



## 11 Kniebeugen, am Gerät, Rückseite zum Gerät

- . Rücken liegt komplett an
- . Ferse belasten, wenig Knievorschub
- . wenig Knievorschub

Anmerkung: 1./2. Satz: 8-12 Wdh. , 3. Satz: 15-20 Wdh.

3 Sätze

10 Wdh.





## 12 Wadenheben, am Gerät, beidbeinig

- . Fußballen ist aufgesetzt
- . Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung:

3 Sätze

12 Wdh.



## 13 Beinziehen, mit Suspension, im Langarmstütz

- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Hüfte bleibt oben

Anmerkung: Beachte: Bauch permanent anspannen, Becken aufrichten!

3 Sätze

20 Wdh.

