

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

FAQ

Für wen ist der Trainingsplan?

Das Volumen in diesem Trainingsplan ist angepasst für einen Trainings-Anfänger. Der Plan besteht hauptsächlich aus Grundübungen an Geräten, um eine gute Grundmuskulatur aufzubauen.

Wie oft die Woche soll ich mit dem Plan trainieren?

Das Volumen des Planes ist darauf ausgelegt, dass du 4 mal die Woche ins Training gehst. Dementsprechend abwechselnd beide Einheiten zwei mal in der Woche machst.

An welchen Tagen soll ich trainieren?

Das Oberkörper und Unterkörper Training können ruhig an zwei aufeinanderfolgenden Tagen liegen. Hast du beide Einheiten durchgeführt solltest du jedoch mindestens einen Ruhetag einlegen.

Beispiel:

Montag Oberkörper

Dienstag Unterkörper

Donnerstag Oberkörper

Freitag Unterkörper

Wie viel Gewicht soll ich für die Übungen nehmen?

Bei den Wiederholungen findest du immer zwei Zahlen. Das Gewicht solltest du so wählen, dass du mindestens die niedrigere Zahl an Wiederholungen schaffst und maximal die höhere. Versuche dich mit dem Gewicht zu steigern bis du die höhere Wiederholungszahl schaffst und erhöhe dann dein Gewicht. Dies nennt sich Double Progression.

Ich möchte einen individuellen Trainingsplan, ist das auch möglich?

Ein individueller Trainingsplan ist natürlich noch besser und dafür haben wir das perfekte Paket für dich!

Bei unserem **Fitness Coaching Paket für 249€** bekommst du:

- ein ausführliches Kennenlerngespräch mit Zielsetzung und Körperanalyse
- 3 Trainingspläne für ein halbes Jahr
- 2 Folgemessungen auf der Körperanalysewaage
- Erklärvideos für alle Übungen

Schreib bei Interesse einfach eine Mail (kontakt@fit-mate.de), eine Whatsapp Nachricht oder ruf gerne an (017623642495).

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

Einheit Oberkörper

Übung	Wiederholungen
Aufwärmen Stepper	5-10 min.
Latzug	3x 8-12
Rudern Eng	2x 8-12
Brustpresse	3x 8-12
Butterfly	2x 8-12
Bizeps Curls	3x 12-15
Trizepsdrücken	3x 12-15
Bauch	3x 12-15

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

Einheit Unterkörper

Übung	Wiederholungen
Aufwärmen Fahrrad	5-10 min.
Beinpresse	4x 8-12
Beinstrecker	4x 8-12
Beinbeuger	4x 8-12
Kickbacks, einbeinig (alternativ Bulgarian Split Squats)	4x 8-12
Waden, stehend	4x 8-12