



TRAININGSPLAN
RESISTANCE BAND

GANZKÖRPER WORKOUTS

WORKOUT - GANZKÖRPER (TAG A)

BEGINNER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Push Ups		8 - 30	3
B	Rudern mit den Bändern, sitzend		8 - 30	3
C	Kniebeugen mit Bändern		8 - 30	2
D	Bulgarian Split Squats		8 - 30	2
E	Diamond Push Up		8 - 30	2
F	Facepulls mit Bändern		8 - 30	2

2-3 TRAININGSTAGE PRO WOCHE

Zu verbrauchende Zeit: 31 min

FÜR DIE WOCHEN 1-6

Zeitaufwendung bis: 52 min

WORKOUT - GANZKÖRPER (TAG B)

BEGINNER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Kreuzheben mit den Bändern		8 - 30	2
B	Bein-Curls mit den Bändern		8 - 30	2
C	Schulterdrücken mit den Bändern		8 - 30	3
D	Butterflys mit den Bändern		8 - 30	3
E	Bizeps Curls mit den Bändern		8 - 30	2
F	Trizepsdrücken mit den Bändern		8 - 30	2

2-3 TRAININGSTAGE PRO WOCHE

Zu verbrauchende Zeit: 31 min

FÜR DIE WOCHEN 1-6

Zeitaufwendung bis: 52 min

VORSCHLAG 2x DIE WOCHE

63 - 104 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

GANZKÖRPER

-

-

GANZKÖRPER

-

-

-

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE

94 - 156 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

-



TRAININGSPLAN
RESISTANCE BAND

GANZKÖRPER WORKOUTS

WORKOUT - GANZKÖRPER (TAG A)

FORTGESCHRITTENER BEGINNER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Push Ups		8 - 30	4
B	Rudern mit den Bändern, sitzend		8 - 30	4
C	Kniebeugen mit Bändern		8 - 30	3
D	Bulgarian Split Squats		8 - 30	3
E	Diamond Push Up		8 - 30	3
F	Facepulls mit Bändern		8 - 30	3

2-3 TRAININGSTAGE PRO WOCHE
FÜR DIE WOCHEN 7-12

Zu verbrauchende Zeit: 44 min
Zeitaufwendung bis: 73 min

WORKOUT - GANZKÖRPER (TAG B)

FORTGESCHRITTENER BEGINNER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A	Kreuzheben mit den Bändern		8 - 30	3
B	Bein-Curls mit den Bändern		8 - 30	2
C	Schulterdrücken mit den Bändern		8 - 30	4
D	Butterflys mit den Bändern		8 - 30	4
E	Biceps Curls mit den Bändern		8 - 30	3
F	Trizepsdrücken mit den Bändern		8 - 30	3

2-3 TRAININGSTAGE PRO WOCHE
FÜR DIE WOCHEN 7-12

Zu verbrauchende Zeit: 42 min
Zeitaufwendung bis: 70 min

VORSCHLAG 2x DIE WOCHE

83 - 139 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

GANZKÖRPER

-

-

GANZKÖRPER

-

-

-

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE

209 - 209 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

-



TRAININGSPLAN
RESISTANCE BAND

GANZKÖRPER WORKOUTS

WORKOUT - GANZKÖRPER I (TAG A)

FORTGESCHRITTENER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A1	Push Ups - Füße auf Bank oder stab. Sessel		8 - 30	4
A2	Brustpresse mit Bändern		8 - 30	4
B	Rudern mit den Bändern		8 - 30	3
C1	Kniebeugen mit den Bändern		8 - 30	3
C2	Split Kniebeugen mit Bändern		8 - 30	3
F	Biceps Curls mit den Bändern		8 - 15	2
G	Diamond Push Ups		8 - 15	2
H	Facepulls mit Bändern		8 - 30	2

3-4 TRAININGSTAGE PRO WOCHE
FÜR DIE WOCHEN 13-20

Zu verbrauchende Zeit: 50 min
Zeitaufwendung bis: 80 min

WORKOUT - GANZKÖRPER I (TAG B)

FORTGESCHRITTENER

Pausenzeit zwischen Sets 1-2min				
NR	WORKOUTÜBUNG		WDH	SET
-	Warm Up (Angegebene Übung - 50% d. letzten Gewichts)	Für A,C,G,H jeweils vor Übung	je 10	je 1
A1	Kreuzheben mit den Bändern		8 - 30	4
A2	Bein Curls mit den Bändern		8 - 30	4
B	Butterfly mit den Bändern		8 - 30	3
C	Rudern im Untergriff mit den Bändern		8 - 30	3
D	Schulterdrücken mit den Bändern		8 - 30	3
F	Biceps Curls mit den Bändern		8 - 15	2
G	Diamond Push Ups		8 - 15	2

3-4 TRAININGSTAGE PRO WOCHE
FÜR DIE WOCHEN 13-20

Zu verbrauchende Zeit: 46 min
Zeitaufwendung bis: 73 min

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE

137 - 218 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GANZKÖRPER	-	GANZKÖRPER	-	GANZKÖRPER	-	-

VORSCHLAG 4x DIE WOCHE

290 - 290 min pro Woche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GANZKÖRPER	-	GANZKÖRPER	-	GANZKÖRPER	-	GANZKÖRPER (Dann DI, DO, SA..)