



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	Kniebeugen mit Bändern		8 - 30	2
B	Einbeinige Glute Bridges		8 - 30	2
C	Kreuzheben mit Bändern		8 - 30	2
D	Brustpresse mit den Bändern		8 - 30	3
E	Rudern mit den Bändern		8 - 30	3
F	Facepulls mit den Bändern		8 - 30	2

2-3 TRAININGSTAGE PRO WOCHE
FÜR DIE WOCHEN 1-6

Zu verbrauchende Zeit: 31 min
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	Hip Thrusts (evtl. Zusatzgewicht)		8 - 30	3
B	Kickbacks mit Bändern		8 - 30	2
C	Split-Kniebeugen		8 - 30	2
D	Schulterdrücken		8 - 30	3
E	Biceps Curls mit den Bändern, liegend		8 - 30	2
F	Trizepsdrücken mit Bändern		8 - 30	2

2-3 TRAININGSTAGE PRO WOCHE
FÜR DIE WOCHEN 1-6

Zu verbrauchende Zeit: 31 min
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	Kniebeugen mit Bändern		8 - 30	4
B	Einbeinige Glute Bridges		8 - 30	2
C	Kreuzheben mit Bändern		8 - 30	3
D	Brustpresse mit den Bändern		8 - 30	4
E	Rudern mit den Bändern		8 - 30	4
F	Facepulls mit den 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	Hip Thrusts (evtl. Zusatzgewicht)		8 - 30	3
B	Kickbacks mit Bändern		8 - 30	3
C	Split-Kniebeugen		8 - 30	2
D	Schulterdrücken		8 - 30	3
E	Biceps Curls mit den Bändern, liegend		8 - 30	3
F	Trizepsdrücken mit Bändern		8 - 30	3

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

Zu verbrauchende Zeit: 38 min
Zeitaufwendung bis: 63 min

VORSCHLAG 2x DIE WOCHE 75 - 125 min pro Woche

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

GANZKÖRPER - - GANZKÖRPER - -

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE 188 - 188 min pro Woche

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

GANZKÖRPER - GANZKÖRPER - GANZKÖRPER - -

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	Kniebeugen mit Bändern		6 - 10	5
A2	Kickbacks mit Bändern		10 - 12	4
B	Split-Kniebeugen		10 - 12	3
C	Schulterdrücken		8 - 12	4
D	Rudern im Untergriff mit Bändern		8 - 12	4
F	Facepulls mit Bändern		12 - 15	3
G	Biceps Curls mit Bändern, liegend		12 - 15	3

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

Zu verbrauchende Zeit: 58 min
Zeitaufwendung bis: 63 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	Hip Thrusts mit Zusatzgewicht		8 - 12	4
A2	Einbeinige Glute Bridges		8 - 12	4
B	Kreuzheben mit Bändern		8 - 12	3
C	Brustpresse mit den Bändern		12 - 15	3
D	Rudern mit den Bändern		12 - 15	3
F	Überzüge mit Bändern		12 - 15	2
G	Facepulls mit den Bändern		12 - 15	2

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

Zu verbrauchende Zeit: 48 min
Zeitaufwendung bis: 53 min

VORSCHLAG 3x DIE WOCHE

145 - 160 min pro Woche

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

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

-

VORSCHLAG 4x DIE WOCHE

213 - 213 min pro Woche

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

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER

-

GANZKÖRPER
(Dann DI, DO, SA..)