

MUSKELGRUPPE  
**BRUST**

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE  
FÜR ZU HAUSE MIT HANTELN, FITNESSBÄNDERN, KETTLEBELL ODER SANDSACK

**SCHWERE GRUNDÜBUNG**

**LEICHTERE ISOLATIONEN**

---

---

Bankdrücken mit den KH oder KB	Push Ups
Schrägbankdrücken mit den KH oder KB	Push Ups - Füße Hochlagern (Bank)
Negatives Bankdrücken mit KH od. KB	Enge Brustpresse mit FB
	Dips (an einer Stiege)
	Butterflys mit Fitnessband
	Hochdrücken des SB - liegend

---

---

2 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

3 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

4 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 2-3 Leichtere Isolationen

5 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 3-4 Leichtere Isolationen

6 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 4-5 Leichtere Isolationen

KH = Kurzhantel, KB = Kettlebell, FB = Fitnessband, SB = Sandbag für Sandsack

MUSKELGRUPPE

# RÜCKEN

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE  
FÜR ZU HAUSE MIT HANTELN, FITNESSBÄNDERN, KETTLEBELL ODER SANDSACK

## SCHWERE GRUNDÜBUNG

## LEICHTERE ISOLATIONEN

---

---

Kreuzheben / Deadlift mit KH oder KB	Breiter Lat-Zug (Latziehen) mit FB
Rudern mit 2 KH oder 2 KB (Obergriff)	Enger Lat-Zug (Latziehen) mit FB
Rudern mit 2 KH oder KB (Untergriff)	Rudern mit FB
Klimmzüge	Enges Rudern mit FB
Rackpulls - mit KH oder KB (Bank oder Tisch)	Facepulls mit FB
Pull und Press mit Sandsack	Überzüge mit FB
Clean & Press mit KH,, KB, SB	Vorgebeugter Reverse Butterfly mit FB

---

---

2 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

3 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

4 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 2-3 Leichtere Isolationen

5 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 3-4 Leichtere Isolationen

6 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 4-5 Leichtere Isolationen

KH = Kurzhantel, KB = Kettlebell, FB = Fitnessband, SB = Sandbag für Sandsack

## MUSKELGRUPPE

# BEINE

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE  
FÜR ZU HAUSE MIT HANTELN, FITNESSBÄNDERN, KETTLEBELL ODER SANDSACK

### SCHWERE GRUNDÜBUNG

### LEICHTERE ISOLATIONEN

---

---

Goblet Squats / Kniebeugen mit KH od.KB	Ausfallschritte / Lunges mit KH oder KB
Rumänisches Kreuzheben mit KH oder KB	Hip Thrusts
Kreuzheben mit KH oder KB	Kniebeugen Bodyweight
Kniebeugen mit dem Sandsack	Ausfallschritte mit KH, SB, KB und Torsion links / rechts
Kreuzheben 1-beinig mit KH, KB, SB	

2 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

3 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

4 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 2-3 Leichtere Isolationen

5 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 3-4 Leichtere Isolationen

6 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 4-5 Leichtere Isolationen

KH = Kurzhantel, KB = Kettlebell, FB = Fitnessband, SB = Sandbag für Sandsack

MUSKELGRUPPE

# SCHULTERN

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE  
FÜR ZU HAUSE MIT HANTELN, FITNESSBÄNDERN, KETTLEBELL ODER SANDSACK

## SCHWERE GRUNDÜBUNG

## LEICHTERE ISOLATIONEN

---

---

Schulterdrücken mit 2 KH oder 2 KB	Facepull mit FB
Schrägbankdrücken mit 2 KH oder 2 KB	Rudern mit FB
Pull und Press mit Sandsack	Seitheben mit 2 KH oder 2 KB
Clean & Press mit KH,, KB, SB	Seitheben mit FB
	Aufrechtes Rudern mit Kurzhanteln
	Vorgebeugtes Seitheben

---

---

2 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

3 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

4 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 2-3 Leichtere Isolationen

5 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 3-4 Leichtere Isolationen

6 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 4-5 Leichtere Isolationen

KH = Kurzhantel, KB = Kettlebell, FB = Fitnessband, SB = Sandbag für Sandsack

MUSKELGRUPPE  
**ARME**

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE  
FÜR ZU HAUSE MIT HANTELN, FITNESSBÄNDERN, KETTLEBELL ODER SANDSACK

**SCHWERE GRUNDÜBUNG**

1-2 ÜBUNGEN PRO WORKOUT

**LEICHTERE ISOLATIONEN**

2-4 ÜBUNGEN PRO WORKOUT

---

---

Bankdrücken mit 2KH oder 2KB (eng)

Curls mit 2 KH oder 2 KB

Curls mit FB

Trizepsdrücken sitzend mit Kurzhantel

French Press Kurzhanteln liegend

Trizepsdrücken mit FB

Dips mit Zusatzgewichten

Preacher Curls

Scott Curls

Stab-Curls mit FB

---

---

2 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

3 Trainingstage die Woche / 1-2 Grundübungen / 1-2 Leichtere Isolationen

4 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 2-3 Leichtere Isolationen

5 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 3-4 Leichtere Isolationen

6 Trainingstage die Woche / 2-3 Grundübungen / 4-5 Leichtere Isolationen

KH = Kurzhantel, KB = Kettlebell, FB = Fitnessband, SB = Sandbag für Sandsack