

MUSKELGRUPPE
BRUST

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE
FÜR DAS STUDIO ODER DAS VOLL AUSGEBAUTE HOME GYM

SCHWERE GRUNDÜBUNG

LEICHTERE ISOLATIONEN

Bankdrücken mit der Langhantel

Bankdrücken mit der Kurzhantel

Schrägbankdrücken mit Langhantel

Schrägbankdrücken mit Kurzhantel

Negatives Bankdrücken mit Langhantel

Enge Brustpresse

Dips (mit Zusatzgewichten)

Butterflys (auch mit Fitnessband)

Cable Cross Over

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

MUSKELGRUPPE
RÜCKEN

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE
FÜR DAS STUDIO ODER DAS VOLL AUSGEBAUTE HOME GYM

SCHWERE GRUNDÜBUNG

LEICHTERE ISOLATIONEN

Kreuzheben / Deadlift	Breiter Lat-Zug (Latziehen)
Rudern mit der Langhantel (Obergriff)	Enger Lat-Zug (Latziehen)
Rudern mit der Langhantel (Untergriff)	Rudern am Kabelzug-Turm
Klimmzüge	Enges Rudern am Kabelzug-Turm
Rackpulls	Rudern mit den Kurzhanteln
	Facepulls
	Überzüge am Seilzug
	Rudern am Kabelzug-Turm / breiter Griff
	Vorgebeugter Reverse Butterfly am Kabelzugturm

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

MUSKELGRUPPE

BEINE

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE
FÜR DAS STUDIO ODER DAS VOLL AUSGEBAUTE HOME GYM

SCHWERE GRUNDÜBUNG

LEICHTERE ISOLATIONEN

Kniebeugen / Squats	Enge Kniebeugen an Maschine
Front-Kniebeugen / Front-Squats	Rumänisches Kreuzheben Kurzhanteln
Beinpresse	Hackenschmidt Kniebeuge
Kreuzheben	Ausfallschritte / Lunges Kurzhanteln
Rumänisches Kreuzheben mit Langhantel	Hip Thrusts
	Beinstrecker Maschine
	Beinbeuger Maschine (Leg Curls)
	Norwegian Curls
	Good Mornings

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

MUSKELGRUPPE

SCHULTERN

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE
FÜR DAS STUDIO ODER DAS VOLL AUSGEBAUTE HOME GYM

SCHWERE GRUNDÜBUNG

LEICHTERE ISOLATIONEN

Schulterdrücken mit der Langhantel

Schrägbankdrücken mit Langhantel

Schulterdrücken mit der Kurzhantel

Facepulls

Rudern am Kabelzug-Turm / breiter Griff

Seitheben mit den Kurzhanteln

Seitheben mit dem Fitnessband

Aufrechtes Rudern mit Kurzhanteln

Reverse Butterfly an der Maschine

Vorgebeugtes Seitheben

Reverse Cable Cross Over Kabelzug-Turm

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

MUSKELGRUPPE
ARME

DIE BESTEN ÜBUNGEN DIESER MUSKELGRUPPE
FÜR DAS STUDIO ODER DAS VOLL AUSGEBAUTE HOME GYM

SCHWERE GRUNDÜBUNG

LEICHTERE ISOLATIONEN

Enges Bankdrücken

Curls mit der SZ-Stange

Curls mit der Langhantel

Trizepsdrücken sitzend mit Kurzhantel

French Press Kurzhanteln liegend

Trizepsdrücken am Kabelzug

Dips mit Zusatzgewichten

Preacher Curls

Scott Curls

Stab-Curls am Seilzug

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