

Trainingsplan Anfänger*innen – Ganzkörper



Trainings pro Woche: 3

Dieser Trainingsplan ist ideal für deinen Muskelaufbau zu Hause, wenn du noch Anfänger*in bist. Warum genau wir diesen Plan so zusammengestellt haben und was es generell noch zu beachten gibt, erfährst du im nu3 Artikel [„Muskelaufbau-Training zu Hause“](#)

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
Air-Squats	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Oberschenkel, Gesäss
Liegestütze	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Brust, Schulter, Trizeps
Ring Rows	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Oberer Rücken, Bizeps, hintere Schulter
Kurzhantel-Seitheben	3	2-0-2	10	120s	Schulter
Kurzhantel-Curls	3	2-0-2	10	120s	Bizeps
Kurzhantel-Trizepsdrücken	3	2-0-2	10	120s	Trizeps
Crunches	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Gerader Bauchmuskel
Schwimmer	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Rückenstrecker, Bauch

Du willst Muskeln aufbauen und suchst nach der richtigen Ernährung?

Im Shop gibt es über 100 passende Produkte:

[Jetzt entdecken](#)



*Anheben - Halten - Absenken (- Halten) in Sekunden | Bei Rückfragen: service@nu3.at

nu³