

# 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
<a href="#">Air-Squats</a>	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Oberschenkel, Gesäß
<a href="#">Liegestütze</a>	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	120s	Brust, Schulter, Trizeps
<a href="#">Ring Rows</a>	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.de](mailto:service@nu3.de)

**nu3**