Full Body Workout - Aufbauprogramm

Du trainierst bereits regelmäßig, möchtest aber noch schneller ans Ziel? Unser Plan hilft Dir dabei, schnell und gezielt Fett abzubauen und Deinen ganzen Körper zu straffen. Er zeigt Dir beispielhaft, wie ein optimales Training für Dein Ziel
aussieht und begleitet Dich durch das tägliche Training. Die Supplement-Empfehlungen im letzten Teil des Plans helfen Dir, Deinen Körper in der Trainingsphase mit den passenden Nährstoffen zu versorgen – für noch schnellere Erfolge!

Der Plan ist auf eine Dauer von acht Wochen ausgelegt und enthält:

✓ Trainingseinheiten für den ganzen Körper

✓ Trainingstipps für die Wahl der Trainingsintensität

✓ Supplement-Tipps

Wichtig:

Bitte besprich mit Deinem Arzt, ob dieses Programm für Dich geeignet ist.

Hinweise zu Deinem Trainingsplan

Trainings- und Ruhetage

Für Dein Trainingsziel solltest Du **viermal pro Woche trainieren**. An welchen Wochentagen Du das tust, kannst Du ganz flexibel entscheiden. Wir haben Dir dafür passende Trainingseinheiten zusammengestellt, die Du variieren kannst.

Wenn Du einmal nicht so viel Zeit haben solltest, dann lasse das Training nicht ausfallen, sondern suche Dir aus den Übungsvorschlägen zwei bis drei Einzelübungen heraus und mache diese.
Trainiere aber niemals zwei Tage hintereinander die gleiche Muskulatur!

Wichtig: Halte die Ruhetage ein, damit sich Dein Körper erholen kann. Die Muskeln brauchen ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren und zu wachsen

Nicht vergessen: Aufwärmen und Cool-Down sind Pflichtprogramm

Um Verletzungen vorzubeugen, startest Du jede Trainingseinheit mit unserem Aufwärmprogramm. Und damit dein Körper nach dem Training zur Ruhe kommt, schließt Du jede Einheit mit einem Cool- Down-Programm ab. Den Aufwärmplan findest Du auf Seite 5, den Cool-Down-Plan findest Du direkt vor den Supplement-Empfehlungen.

Full Body Workout – Das Aufbauprogramm

vitafy

Deine Trainingsübersicht

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Beine	Ruhetag	Arme	Ruhetag	Rücken
2	Arme und Schultern	Ruhetag	Bauch	Ruhetag	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Hüfte
3	Ruhetag	Brust	Beine	Ruhetag	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Bauch, Beine und Po
4	Ruhetag	Arme und Nacken	Ruhetag	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Schultern	Rumpf
5	Ruhetag	Brust	Hüfte	Ruhetag	Beine	Ruhetag	Ganzkörper-programm
6	Ruhetag	Arme und Schultern	Bauch	Ruhetag	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Beine
7	Arme	Ruhetag	Beine und Po	Ruhetag	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Schultern
8	Brust	Ruhetag	Ganzkörper-programm	Ruhetag	Ruhetag	Rumpf	Beine

Full Body Workout – Aufbauprogramm

Warum überhaupt aufwärmen?

Von 0 auf 100 in 10 Sekunden? Nicht im Krafttraining!
Aufwärmen vor dem Krafttraining ist in vieler Weise förderlich: Der Körper wird auf die kommende Aktivität vorbereitet und somit Verletzungen vorgebeugt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und Muskeln und Gelenke werden gelockert.

Ein optimales Aufwärmprogramm erstreckt sich über 3 Stufen:

Stufe 1: *Ganzkörperbewegungen* wie Laufen, Walken, Crosstrainer oder Rudern an der Maschine
(Fahrrad- oder Handkurbelergometer sind nur geeignet, wenn ein Splittraining gemacht wird, da hier nur der „halbe" Körper aufgewärmt wird.)

Stufe 2: *Mobilisationsübungen* damit Gelenke, Sehen und Bänder in Schwung kommen und eine angemessene Beweglichkeit für das Training hergestellt wird

Stufe3: *Dehnübungen* um die Beweglichkeit von Muskeln und Bändern zu fördern und zu erhalten

Auf der nächsten Seite findest Du unser Aufwärmprogramm. Suche Dir eine Ganzkörperbewegung aus und dann geht's los!

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Aufwärmprogramm
Beschreibung: Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest

Lanista

Fahrrad, sitzend

1

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Laufband

2

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Cross-Trainer

3

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Armkreisen, rückwärts

4

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

aktiver Stand, Beine und Hüfte leicht gebeugt
einarmig, alternierend und gegengleich möglich

Anmerkung:

Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie

5

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

hinteres Knie nicht ablegen
Hüfte tief halten
Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

Beinschwingen, vorwärts, zu diagonalem Arm

6

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

aktiver Stand
dynamisches Schwingen
Oberkörper aufrecht

Anmerkung:

Mobilsation Schultergürtel und Hüfte

7

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Beine sind gestreckt
Arme und Füße annähern

Anmerkung:

LWS-Rotation, in Rückenlage, Beine angestellt

8

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schultern bleiben am Boden
Beine abwechselnd zur Seite neigen

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 2 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Aufwärmprogramm
Beschreibung: Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest

Lanista

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen
1

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Beinrückseite, Rückenlage
2

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt
3

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden
4

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen

Anmerkung:

Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen
5

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Schulter, mit Miniband, Überkopf
6

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Arme sind gestreckt
Zugspannung nach Außen aufbauen
Arme hinter den Kopf bringen

Anmerkung:

Dehnung, Unterarme, in Bankstellung
7

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung, unterer Rücken, im Sitzen
8

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Oberkörper einrollen

Anmerkung:

Dehnung, Wadenmuskulatur, in Ausfallschrittstellung
9

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Trainingstheorie

Wie finde ich das richtige Gewicht für mich?

Bei diesem Aufbau-Programm reicht eine Übungsausführung mit dem eigenen Körper-gewicht nicht mehr aus. Deshalb sollte ein Zugang zu Kraftmaschinen und diversen freien Gewichten gegeben sein.
Allerdings sollte zum Beginn das Gewicht nicht zu hoch angesetzt werden. Die ersten zwei bis drei Wochen solltest Du vor allem auf eine technisch saubere Bewegungsausführung achten, damit keine Haltungs- und Überbelastungsschäden auftreten.

Faustformel:
Wenn du am Ende des ersten Satzes noch keine Anstrengungen im Muskel merkst = **Gewicht zu niedrig**
Spürst Du am Ende des ersten Satzes schone eine sehr starke Anstrengung = **Gewicht zu hoch**

Achte also schon beim ersten Satz darauf, welche Signale Dir Dein Körper gibt und frag ggf. beim Fachpersonal in Deinem Fitness-Studio nach, ob Du das Gewicht reduzieren solltest.

Wie viele Wiederholungen sollte ich machen?

Wenige Wiederholungen mit viel Gewicht oder doch lieber viele Wiederholungen mit wenig Gewicht? Die gängigste Variante im Kraftsport ist die **Wiederholungsmethode**. In unserem Trainingsplan wird nach folgender Variante trainiert: **3 Sätze à 15 Wiederholungen mit einer Satzpause von einer Minute.**

Die ersten Male sollte das Gewicht nicht erhöht werden (Kraftausdauer soll aufgebaut werden). Aber nach einer gewissen Zeit kannst du für jeden Satz mehr Gewicht verwenden und dafür die Wiederholungszahl verringern (Kraftaufbau). Diese Variante findest Du auch in unserem Trainingsplan vermerkt.

Und jetzt genug graue Theorie – Ab zum Training!

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von: vitafy
Tag: 1 Seite: 1

Planname: FullBody WO - Fort.: Arme & Nacken
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Biceps, mit Kurzhantel, mit Oberarmauflage am Oberschenkel 1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
anderer Arm stützt am Knie

Anmerkung:

Dips, auf einer Bank 2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung:

Tate-Press, mit Kurzhanteln 3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Gewichte mit ausgestellten Ellenbogen zur Brust absenken
Gewichte parallel zu einander bringen und absenken

Anmerkung:

Triceps, auf Bank abgestützt, mit Kurzhantel 4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellenbogen möglichst weit oben halten

Anmerkung:

Auswärtsdrehen des Unterarms, sitzend, mit 1 Kurzhantel 5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Ellenbogen fixiert
Schulter ruhig halten

Anmerkung:

Einwärtsdrehen des Unterams, sitzend, mit 1 Kurzhantel 6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Ellenbogen fixiert
Schulter ruhig halten

Anmerkung:

Handgelenksstrecken, mit der Langhantel 7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Ellenbogen fixiert
langsame kontrollierte Bewegungen

Anmerkung:

Nackendrücken, mit Kurzhanteln, stehend 8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz ausstrecken

Anmerkung:

Biceps, mit der Langhantel, stehend, Obergriff 9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Ellenbogen eng am Körper
Arme nicht komplett strecken
Oberkörper leicht vorgeneigt und ruhig halten

Anmerkung:

Einwärts- und Auswärtsdrehen des Unterarms, mit Belastung 10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Ellenbogen fixiert
Schulter ruhig halten
Rotation abbremsen und umkehren

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Bauch
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Abcoaster, diagonal
1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Abcoaster, gerade
2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Seitneigung, an der 45° Station, mit Zusatzgewicht
3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Oberkörper ist aufgerichtet

Anmerkung:

Crunches, gerade, auf der Bauchbank, mit Zusatzgewicht in Vorhalte
4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Rumpfrotation, am Gerät
5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten, Hüfte bleibt ruhig
Schultergürtel und Kopf drehen
Bewegung kommt aus dem Bauch

Anmerkung:

Beckenanrollen, in Rückenlage, mit gebeugten Beinen
6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
anrollen bis sich Gesäß vom Boden löst
Spannung halten, nicht ganz ablegen

Anmerkung:

Unterarmstütz, mit Zusatzgewicht
7

3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Beinheben, mit angewinkelten Beinen, in Rückenlage
8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
Beine nicht ablegen

Anmerkung:

Beinheben, seitwärts, mit angewinkelten Beinen, in Rückenlage
9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
Beine nicht ablegen

Anmerkung:

Beinheben, mit gestreckten Beinen, in Rückenlage
10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
Beine nicht ablegen

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von: vitafy
Tag: 1 Seite: 1

Planname: FullBody WO - Fort.: Bauch, Beine & Po
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Crunches, gerade, am Gerät, liegend

1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen
hinten nicht absetzen

Anmerkung:

Seitneigung, an der 45° Station

2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Oberkörper ist aufgerichtet

Anmerkung:

Abcoaster, gerade

3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Beinanspreizen, am Gerät

4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Beinabspreizen, am Gerät

5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Hüftstreckung, an der Glutaeusbank, beidbeinig

6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beckenkamm liegt auf, Hüfte ist frei
Schultern tief
Beine nach hinten strecken und abspreizen
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Beinstrecken, am Gerät, beidbeinig

7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Beinachse beachten

Anmerkung:

Beinbeugen, am Gerät, liegend, beidbeinig

8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Gesäßspannung halten

Anmerkung:

Gluteham raise, am Gerät

9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Hüfte fast gestreckt
Bewegung über die Beinrückseite

Anmerkung:

Wadenheben, am Gerät, beidbeinig

10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Fußballen ist aufgesetzt
Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Beine & Po
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Ausfallschritte, mit Langhantel hinter dem Kopf

1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein
Knie nicht zu weit nach vorne schieben
Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

Gesäßtrainer, am Gerät, einbeinig

2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Fuß oben an der Platte aufsetzen
Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Beinstrecken, am Gerät, beidbeinig

3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Beinachse beachten

Anmerkung:

Beinpresse, 45° Grad

4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzen Fuß aufsetzen
Beinachse beachten
Kniewinkel beachten

Anmerkung:

Beinbeugen, am Gerät, liegend, beidbeinig

5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Gesäßspannung halten

Anmerkung:

Gluteham raise, am Gerät

6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Hüfte fast gestreckt
Bewegung über die Beinrückseite

Anmerkung:

Kniebeugen, weiter Stand

7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
Ferse belasten, wenig Knievorschub
Oberkörper nach vorne neigen
Knie außen halten

Anmerkung:

Fußanziehen, gegen Miniband

8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen
Bein ist gestreckt
Bewegung nur im Sprunggelenk

Anmerkung:

Kreuzheben, mit der Langhantel

9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ferse belasten, Hüfte nach hinten schieben
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Hantelstange eng an den Beinen führen

Anmerkung:

Beinanspreizen, am Gerät

10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Beine
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Beinpresse, am Gerät, beidbeinig

1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzen Fuß aufsetzen
Beinachse beachten
Kniewinkel beachten

Anmerkung:

Beinstrecken, am Gerät, einbeinig

2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Beinachse beachten

Anmerkung:

Half Squat, mit der Langhantel

3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
wenig Knievorschub
Ferse belasten

Anmerkung:

Kniebeugen, tief

4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
Beinachse beachten
Oberkörper nach vorne neigen
Ferse belasten, möglichst wenig Knievorschub

Anmerkung:

Beinbeugen, am Gerät, liegend, beidbeinig

5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Gesäßspannung halten

Anmerkung:

Beinbeugen, am Gerät, sitzend, einbeinig

6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Beinachse beachten

Anmerkung:

Wadenheben, beidbeinig, auf Erhöhung stehend

7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aus Sprunggelenk arbeiten
Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung:

Umsetzen

8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Stange eng am Körper hoch beschleunigen
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Hüfte, Knie und Sprunggelenk komplett strecken
Gewicht im Flug durch eindrehen des Armes auffangen
dazu leicht in die Hocke gehen

Anmerkung:

Beinabspreizen, am Seilzuggerät

9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt
Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen

Anmerkung:

Beinanspreizen, am Seilzuggerät

10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von: vitafy
Tag: 1 Seite: 1

Planname: FullBody WO - Fort.: Brust
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Bankdrücken, flach, mit der Langhantel, Griffweite eng 1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung:

Latzug, am Gerät, in den Nacken 2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung:

Fliegende, am Gerät 3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe

Anmerkung:

Überzüge, auf der Flachbank, mit 1 Kurzhantel 4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Arme fast gestreckt

Anmerkung:

Fliegende, am Gerät, Arme geöffnet 5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe
Winkel im Ellenbogen bleibt stets gleich

Anmerkung:

Brustpresse, schräg, am Seilzuggerät 6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Griffe leicht unterhalb der Schulter

Anmerkung:

Latzug, vor dem Kopf, enger Griff, Handflächen zueinander 7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
leichte Oberkörperrücklage
Brust öffnen
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung:

Floor Press, mit Kurzhanteln 8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen komplett absetzen
Setup halten und neu initiieren
Beine und Hüfte einsetzen

Anmerkung:

Liegestütze, am Boden, beidarmig, eng 9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Bankdrücken, flach, mit der Langhantel, Griffweite breit 10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

Planname: FullBody WO - Fort.: Hüfte
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Beinsenken, am Hüftpendel

1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Hüftgelenk
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Beinheben, am Hüftpendel

2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Hüftgelenk
Becken aufrichten und nicht aufdrehen

Anmerkung:

Beinanspreizen, am Gerät

3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Beinabspreizen, am Gerät

4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Gesäßtrainer, am Gerät, einbeinig

5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Fuß oben an der Platte aufsetzen
Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Hüftstreckung, am Seilzuggerät, stehend

6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Beine fast gestreckt

Anmerkung:

Hüftstreckung, an der Glutaeusbank, beidbeinig

7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beckenkamm liegt auf, Hüfte ist frei
Schultern tief
Beine nach hinten strecken und abspreizen
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Kreuzheben, mit der Langhantel

8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ferse belasten, Hüfte nach hinten schieben
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Hantelstange eng an den Beinen führen

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Körperprogramm
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Diagonalzug, am Seilzuggerät

1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
neutrale Beckenposition
Arme möglichst weit nach hinten bewegen

Anmerkung:

Seitheben, am Gerät

2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
Schultern tief

Anmerkung:

Überzüge am Gerät

3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Schulterhöhe
Arme fast gestreckt
Becken aufrichten

Anmerkung:

Bankdrücken, flach, mit der Langhantel, Griffweite breit

4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung:

Reverse Hyper, am Gerät

5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Oberkörper fixieren
Hüfte komplett strecken
Becken aufrichten, Gesäß anspannen

Anmerkung:

Rumpfaufrichten, an der 45° Station, mit Zusatzgewicht

6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen

Anmerkung:

Crunches, gerade, auf der Bauchbank, mit Beinstreckung, mit Zusatzbelastung

7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Beinabspreizen, am Gerät

8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Beinanspreizen, am Gerät

9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzes Bewegungsausmaß nutzen

Anmerkung:

Beinpresse, am Gerät, beidbeinig

10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzen Fuß aufsetzen
Beinachse beachten
Kniewinkel beachten

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von: vitafy
Tag: 1 Seite: 1

Planname: Full Body Workout - Einsteiger: Rücken
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Diagonales Arm- und Beinstrecken, aus der Bankstellung

1

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Becken aufrichten und gerade halten
Arm und Bein komplett strecken

Anmerkung:

Bankstellung, gebeugtes Bein heben

2

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Körperspannung aufbauen
Becken in neutraler Position und nicht verdrehen
gebeugtes Bein möglichst weit nach oben

Anmerkung:

Arme vor und zurück, in Bauchlage, alternierend

3

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Körperspannung aufbauen
Brustbein leicht abheben
Arme ganz gestreckt

Anmerkung:

Seitlage, beide Beine abheben

4

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen

Anmerkung:

Nackenziehen und -drücken in Bauchlage mit Holzstab

5

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Ellenbogen möglichst weit über dem Boden halten

Anmerkung: Es kann alternativ auch ein Gummiband o.ä. verwendet werden.

Beinabspreizen, in Bankstellung

6

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
nicht durchhängen

Anmerkung:

Unterer Rücken, in Bauchlage, diagonal Arm und Bein anheben

7

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
kleine Bewegungsamplitude

Anmerkung:

Seitheben, in Bauchlage, ohne Gewicht

8

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Arme nicht ablegen

Anmerkung:

Beinabspreizen, statisch, gleichzeitig unteres Bein anziehen

9

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
unteres Bein bewegt sich hoch und runter

Anmerkung:

Beine abheben, in Bauchlage

10

3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Körperspannung aufbauen
Beine leicht abheben

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Rumpf
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Rudern, am Gerät, Handflächen nach unten

1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition

Anmerkung:

Rumpfaufrichten, an der 45° Station

2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen

Anmerkung:

Rumpfaufrichten, an der 45° Station, mit Rotation

3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen
Hüfte bleibt am Polster, Schultergürtel und Kopf drehen

Anmerkung:

Kreuzheben, am Seilzuggerät

4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ferse belasten, Hüfte nach hinten schieben
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Seile eng neben den Beinen absenken

Anmerkung:

Rumpfrotation, am Gerät

5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten, Hüfte bleibt ruhig
Schultergürtel und Kopf drehen
Bewegung kommt aus dem Bauch

Anmerkung:

Hüftstreckung, an der Gluteusbank, gestreckte Beine

6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beckenkamm liegt auf, Hüfte ist frei
Schultern tief
Beine gestreckt nach oben heben
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Beinsenken, am Seilzuggerät, gestrecktes Bein

7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Becken aufrichten und gerade halten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Beinheben, am Hüftpendel

8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Hüftgelenk
Becken aufrichten und nicht aufdrehen

Anmerkung:

Beinsenken, am Hüftpendel

9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Hüftgelenk
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Latzug, am Seilzuggerät, hinter dem Kopf, vorgebeugt stehend

10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

vitafy

Planname: FullBody WO - Fort.: Schultern & Arme
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Nackendrücken, am Seilzuggerät 1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Kopf gerade
neutrale Beckenposition
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung:

Seitheben, am Gerät 2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
Schultern tief

Anmerkung:

Diagonalzug, am Seilzuggerät 3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
neutrale Beckenposition
Arme möglichst weit nach hinten bewegen

Anmerkung:

Fliegende rückwärts, am Gerät 4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und stets an der Lehne halten
Arme leicht gebeugt

Anmerkung:

Überzüge am Gerät 5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Schulterhöhe
Arme fast gestreckt
Becken aufrichten

Anmerkung:

Fliegende, am Gerät 6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe

Anmerkung:

Latzug, am Seilzuggerät, breit 7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung:

Rudern, am Seilzuggerät 8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition

Anmerkung:

Triceps, am Gerät 9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Brust öffnen

Anmerkung:

Biceps, am Gerät 10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Drehachse Gerät auf Höhe Ellenbogen
Arme nicht komplett strecken

Anmerkung:

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von: vitafy
Tag: 1 Seite: 1

Planname: FullBody WO - Fort.: Schultern
Beschreibung: Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)

Lanista

Außenrotation der Schulter, am Seilzug, einarmig, Arm abduziert 1

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schulter tief und hinten halten
Oberarm 90° zum Körper

Anmerkung:

Diagonalzug, am Seilzug, einarmig 2

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Becken aufrichten und gerade halten
von vor dem Körper zur Seite, bis 90° abspreizen
Handrücken zeigt nach hinten

Anmerkung:

Innenrotation der Schulter, am Seilzug, einarmig 3

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen eng am Körper

Anmerkung:

Face Pulls, am Seilzug, stehend 4

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Ellenbogen bleiben oben
Seil zum Gesicht ziehen
leichte Körperrücklage

Anmerkung:

Schulterblatt-Depression, am Latzug 5

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern ganz hochziehen lassen
Schulterblätter nach hinten unten ziehen
Arme stets gestreckt

Anmerkung:

Frontheben, mit 2 Kurzhanteln, stehend, abwechselnd 6

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Rumpfspannung halten

Anmerkung:

Kettlebell Rows, aufrecht 7

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Ellenbogen max weit nach oben

Anmerkung:

Nackendrücken, mit 1 Kurzhantel, von vor der Brust, stehend 8

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz ausstrecken

Anmerkung:

Seitheben, mit Kurzhanteln, stehend 9

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Arme leicht gebeugt bis 90° abspreizen
Ellenbogen höher als Hände

Anmerkung:

Shrugs, mit 2 Kurzhanteln 10

3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Arme gestreckt

Anmerkung:

Nach dem Training ist vor dem Training

Jetzt hast Du lange genug geschwitzt und Dich angestrengt. Es ist an der Zeit Deinen Körper auf die Ruhephase vorzubereiten. Die ermüdete Muskulatur soll sich wieder entspannen und angefallene Stoffwechselendprodukte wie Laktat abgebaut werden. Ein Cool-Down-Programm hilft Dir die Regenerationszeit zu verkürzen, denn der Muskel wird wieder ausreichend mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt.

Und um das zu erreichen bietet sich unser Cool-Down an: Leichtes Auslaufen und viele Dehnübungen.

Denn wie heißt es so schön? Nach dem Training ist vor dem Training!

Viel Spaß und Entspannung!

Trainingsplan für
Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1

Planname: FullBody WO - Fort.: Cool-Down
Beschreibung: Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest

Cross-Trainer 1

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Fahrrad, sitzend 2

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Laufband 3

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen 4

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Beinrückseite, Rückenlage 5

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt 6

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden 7

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen

Anmerkung:

Dehnung Pectoralis, an Gegenhalt 8

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

am Gegenhalt einen Schritt weiter nach vorne
Oberkörper nicht eindrehen

Anmerkung:

Dehnung, Wade, an einer Wand 9

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung unterer Rücken, mit Rotation, in Rückenlage 10

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schultern bleiben am Boden
Bein überschlagen
diagonales Knie mit Arm Richtung Boden drücken

Anmerkung:

Passende Supplements für Dein Training

Wir haben für Dich die passenden Supplements zusammengestellt, die Dein Training optimal unterstützen.

PROTEINE

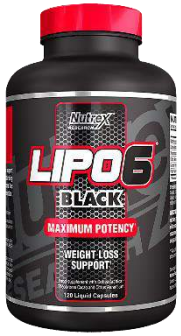
Proteine unterstützen die Bildung von Muskelzellen. Typischerweise werden Proteine als Shakes ein paar Stunden vor dem Training zur optimalen Versorgung der Muskeln oder direkt nach dem Training zur Unterstützung der Regeneration eingenommen. Die bekanntesten Protein-Typen sind Whey-Proteine, Caseine, Soja-Proteine und Mehrkomponenten-Proteine. Erfahre mehr darüber, welches Protein das Richtige für Dich ist oder sichere Dir die Topseller unter den Proteinen.

TRAININGSBOOSTER

Ein Trainingsbooster ist ein Supplement (meist in Pulverform), das vor dem Trainings eingenommen wird, um die eigene Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern. Typische Inhaltsstoffe von Trainingsboostern sind Koffein, Guarana, Kreatin, L-Arginin, Beta-Alanin oder Taurin. Erfahre mehr über die Wirkung von Trainingsboostern und finde die beliebtesten Produkte in dieser Kategorie.

Full Body Workout – Aufbauprogramm

Passende Supplements für Dein Training



FATBURNER

Fatburner können Dir helfen, den Fettstoffwechsel anzukurbeln und so Deinen Körperfettanteil zu verringern. Typischerweise enthalten sie L-Carnitin, Guarana, Koffein oder konjugierte Linolsäuren (CLAs). Zu unseren Fatburner- Topsellern

MAHLZEITENERSATZ UND CARBBLOCKER

Dich trennen noch ein paar Pfunde von Deinem Traumkörper? Mit Mahlzeitenersatz kannst Du Kalorien sparen und Deinen Körper trotzdem mit den wichtigen Nährstoffen versorgen. Carbblocker können Dir zudem helfen, die Aufnahme von Kohlenhydraten im Körper zu verringern, wenn Du mal nicht auf Pasta & Co. verzichten kannst oder willst.

Zu den beliebstesten Abnehm-Topsellern

LOW-CARB-SNACKS

Heißhunger? Das kann während einer Diätphase schon mal passieren. Diese Riegel und Snacks sind dann eine gute Alternative zu Schokolade & Co. Sie enthalten viel Protein, aber wenig Fett und Kohlenhydrate. So ist Naschen erlaubt.

Full Body Workout – Aufbauprogramm

vitafy

Wir sind für Dich da!

Hast Du Fragen zu Deinem Trainingsplan? Brauchst Du Beratung bei Deinen Supplements? Oder hast Du einfach nur ein Motivationsloch und brauchst jemanden, der Dich fürs Training motiviert?

Unser Experten-Team steht Dir gerne zur Verfügung:

Vitafy-Kundenservice

info@vitafy.de

+49 89 9213 1418 0 (Mo – Fr von 9 bis 18 Uhr)

Viel Erfolg bei Deinem Training!

Dein Team von Vitafy