

Ganzkörper Trainingsplan (Starter)

Beim Ganzkörperplan wird, welche Überraschung, der ganze Körper in einer Einheit trainiert. Dabei konzentriert man sich primär auf Grundübungen; der Plan lässt dir aber auch Spielraum für die eine oder andere Isolationsübung, wenn du Lust drauf hast (1-2 Stück pro Trainingseinheit).

Für wen ist Ganzkörpertraining geeignet?

Grundsätzlich ist ein intensives Ganzkörpertraining für jeden etwas! Aber der Oberhammer ist es für Anfänger. Die meisten Leute fangen wegen der Optik an zu trainieren. Dabei stehen die gestählte Brust & dicke, definierte Oberarme auf der Prioritätenliste ganz oben.

Mein Rat an dich als Anfänger: Schaffe dir erstmal eine Grundlage, sowohl kraft- als auch muskelmäßig! Was hat es für einen Sinn, sich um z.B. die obere Brust zu kümmern, wenn die Brust als Ganzes noch nicht einmal im Ansatz vorhanden ist. Beim Hausbau wird auch erst einmal das Fundament gegossen, bevor am Dach gebaut wird. Also alles kein Beinbruch, **JEDER fängt mal an. Super, dass du es angehen willst!**

Du konzentrierst dich mit diesem Plan auf den Körper als Ganzes & auf Übungen mit dem größten Wachstumspotenzial: Grundübungen wie Bankdrücken, Langhantelrudern, Kniebeugen etc. Das natürlich unter der Voraussetzung, dass du **intensiv trainierst & dich dementsprechend ernährst**. Aber eins nach dem anderen, hier zeige ich dir aber erstmal ein gutes Training.

Wie oft sollte der Ganzkörperplan trainiert werden?

Im Laufe der Zeit wird mehr Workload im Training erforderlich,
(**Workload = Satzzahl x Wiederholungszahl x Gewicht**) damit du Fortschritte siehst.

Da du aber als Anfänger ein „Newbie“ im Training bist & quasi jedes Gewichtstraining einen Muskelaufbaureiz liefert, wirst du **auch mit relativ wenig Gewicht & Volumen schon gute Fortschritte sehen**. Natürlich kann es dabei, gerade am Anfang, mal zu Muskelkater kommen; der wird aber in der Regel schnell wieder verfliegen & du bist bereit für die nächste Einheit; wozu also unnötig Zeit vergeuden, die du für Muskelaufbau-Training nutzen kannst?

Diesen großen Vorteil der schnellen Regeneration haben Fortgeschrittene nicht. Die erholen sich von z.B. 150kg Bankdrücken nicht innerhalb von 48 Stunden. Da du als Anfänger aber vorerst geringe Gewichte bewegst & dich somit wieder relativ schnell erholst, kannst du den Ganzkörperplan häufiger trainieren, also **3-4mal pro Woche**.



Vorteile des häufigeren Trainings:

Das häufige Training hat den Vorteil, dass du die Übungstechnik schnell erlernst & dich **schnell steigern kannst**, da du dich auf die wirklich **muskelaufbauenden Übungen** konzentrierst. Du trainierst sie oft & lässt unnötige Spielereien, die die Regeneration verlängern, weg.

Außerdem können sich Sehnen, Bänder & Gelenke an die ungewohnte Belastung anpassen. Das ist verdammt wichtig, wenn du keine Lust auf Verletzungen & Trainingsausfälle hast.

Butter bei die Fisch! Wie sieht nun ein guter GK-Plan aus?

TE 1 :

Beine:	Kniebeugen	3 Sätze a 6-8 Wdh
Brust:	Langhantel-Bankdrücken	3 Sätze a 6-8 Wdh
Rücken:	Langhantel-Rudern	3 Sätze a 8-12 Wdh
Schultern:	Frontdrücken	3 Sätze a 8-10 Wdh
Waden:	Stehendes Wadenheben	3 Sätze a 8-10 Wdh

TE 2:

Ganzkörperübung:	Kreuzheben	3 Sätze a 6-8 Wdh
Beine:	Beinpresse	3 Sätze a 6-8 Wdh
Rücken:	Klimmzüge	3 Sätze a 6-8 Wdh
Brust/Schulter/Trizeps:	Dips	3 Sätze a 8-10 Wdh

Anmerkung:

Das, was du hier siehst, sind 2 Trainingseinheiten, die **den ganzen Körper mit den wichtigsten Übungen abdecken**. Das hat nette Vorzüge: Du hast Abwechslung (& damit mehr Spaß am Ganzen) & du führst verschiedene Übungen durch, wobei du **unterschiedliche Reize setzt**.

Frequenz:

Es wird **3x pro Woche** trainiert mit jeweils **1 Tag Pause** dazwischen, z.B. Mo, Mi, Fr. Oder du trainierst einfach **durchgehend jeden 2. Tag**: Mo, Mi, Fr, So ,Di usw.



Spaß & Variation:

Mit diesem Plan kommst du als Anfänger die ersten 1-2 Jahre sehr gut klar & siehst immense Fortschritte. Für noch mehr Abwechslung hier aber ein kleiner Tipp obendrauf:

Pro Trainingseinheit kannst du bis zu 2 der folgenden Übungen dazu packen:

Bizeps:	Lang- oder Kurzhantel Curls oder eine Bizepsmaschine
Trizeps:	Trizeps-Strecken am Kabel oder Kickbacks
Seitliche Schulter:	Seitheben mit Kurzhantel oder am Kabel
Hintere Schulter:	Butterfly Reverse oder vorgebeugtes Kurzhantel-Seitheben

Mein Tipp: Kümmer dich gut um deine **hintere Schulter!** Mach auf jeden Fall regelmäßig Übungen dafür, da sie optisch eine große Rolle für einen 3D-Schulternlook spielt & wichtig für die Schultergesundheit ist. Denn was nützt es dir, dass du stark & massiv wirst, wenn du auf einmal verletzt bist & dann dein Training für Monate auf Eis legen musst?!

Progression:

Ein sehr wichtiger Aspekt für kontinuierliche Fortschritte ist die Progression. Das kannst du unterschiedlich angehen. Du kannst das Gewicht (und sei es nur 1kg mehr) bei deinen Übungen erhöhen. Oder du steigert zuerst die Wiederholungszahl; (z.B. statt 8 Wdh mit 70kg nun 10 Wdh.) Dann kannst du im nächsten Training das Gewicht erhöhen.

Es ist auch nicht das Ziel, dich bei jeder Trainingseinheit zu steigern. Aber du solltest langfristig einen Trend nach oben erkennen. Überblick & Motivation sicherst du dabei mit einem Trainingstagebuch. Halte Veränderungen & Erfolge alle fest!!!

Aber ganz wichtig: Wenn du dich steigert, mach es nur, wenn du die Übung technisch sauber ausführen kannst! **Das Gewicht einfach hochwuchten und es nicht mehr im Zielmuskel spüren, bringt dir keinen größeren Wachstumsreiz!**

Intensität:

Die Arbeitssätze solltest du **bis zum Muskelversagen** durchziehen. Das heißt, dass aus **ALLEINIGER Kraft keine weitere Wiederholung mehr möglich** ist, ohne dass die Übungstechnik schlampig wird.



Aufwärmen:

Vor den normalen Trainingssätzen solltest du jeweils 2 Aufwärmätze mit ca. 50% & 70% des Gewichts machen (15-20 Wdh).Die aber nicht bis zum Muskelversagen, sondern als Vorbereitung für das, was kommt.

Andere Möglichkeit: vor dem Gewichtstraining 5-10 Minuten (mit geringer Intensität) auf einem Cross-Trainer oder Laufband aufwärmen. So stellst du dich mental auf dein Training ein & heizt deinen Körper auf Betriebstemperatur auf.

Wenn du noch 'ne Schippe drauflegen willst:

- Wie ich finde das bisher stärkste Muskelaufbau-Präparat:

www.toxandron.com

- Hochdosiertes Micro-Mesh Creatin (wirkt durch Mesh-Faktor schneller & besser):

www.crea-mesh.com

Ich wünsche dir mega Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

IT'S YOU VS. YOU.



*fitnessblogger
Sebastian*

