

Natürlich! Hier ist ein einfacher 2er Split Trainingsplan für zuhause ohne Geräte. Dieser Plan ist darauf ausgerichtet, verschiedene Muskelgruppen an unterschiedlichen Tagen zu trainieren.

### **\*\*Tag 1: Oberkörpertraining\*\***

#### **1. \*\*Liegestütze:\*\***

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

#### **2. \*\*Klimmzüge oder Körpergewichts-Rudern:\*\***

- 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen (falls Klimmzüge zu anspruchsvoll sind, versuche Körpergewichts-Rudern)

#### **3. \*\*Dips zwischen zwei Stühlen oder Bänken:\*\***

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

#### **4. \*\*Plank:\*\***

- 3 Sätze x 30-60 Sekunden (für Bauchmuskulatur und Rumpfstabilität)

### **\*\*Tag 2: Unterkörpertraining\*\***

#### **1. \*\*Kniebeugen:\*\***

- 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen

#### **2. \*\*Ausfallschritte:\*\***

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Bein

### 3. **\*\*Wadenheben (kann auf einer Stufe oder erhöhten Oberfläche gemacht werden):\*\***

- 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen

### 4. **\*\*Mountain Climbers:\*\***

- 3 Sätze x 30-45 Sekunden (für die Bauchmuskulatur und die Herzfrequenz)

### **\*\*Hinweise:\*\***

- Führe jede Übung kontrolliert und mit guter Form durch, um Verletzungen zu vermeiden.
- Pausiere zwischen den Sätzen etwa 1-2 Minuten.
- Steigere die Schwierigkeit der Übungen, indem du beispielsweise die Anzahl der Wiederholungen erhöhst oder komplexere Varianten wählst, wenn die Grundform zu einfach wird.
- Dehne dich nach dem Training, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu entspannen.

### **\*\*Wichtiger Tipp:\*\***

Es ist wichtig, dass du auf deinen Körper hörst. Wenn du Schmerzen oder Überlastung verspürst, mache eine Pause und konsultiere bei Bedarf einen Fachmann. Achte auch darauf, ausreichend Wasser zu trinken und dich vor jedem Training aufzuwärmen.