

Trainingsplan für Anfänger – Homegym mit Kurzhanteln

Trainingsplan (Ganzkörper, 3x pro Woche)

Tipp:

Wähle das Gewicht der Kurzhanteln so, dass du die letzte Wiederholung mit guter Technik gerade noch schaffst. Achte immer auf saubere Ausführung und kontrollierte Bewegungen!

Wochentage: Montag, Mittwoch, Freitag (oder mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Einheiten)

Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Hampelmänner: 2 Minuten
 - Armkreisen (vorwärts und rückwärts): 1 Minute pro Richtung
 - Leichte Kniebeugen ohne Hanteln: 10 Wiederholungen
 - Schulterkreisen: 1 Minute
-

Hauptteil (3 Sätze pro Übung)

1. Kniebeugen mit Kurzhanteln

- **Ziel:** Beine, Po
 - **Ausführung:** Halte die Hanteln an deinen Schultern oder an den Seiten deines Körpers. Gehe in die Hocke, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind.
 - **Wiederholungen:** 12-15
-

2. Kurzhantel-Rudern

- **Ziel:** Rücken, Bizeps
 - **Ausführung:** Beuge den Oberkörper leicht nach vorne (Rücken gerade). Ziehe die Hanteln kontrolliert in Richtung deines Bauches und senke sie langsam ab.
 - **Wiederholungen:** 10-12
-

3. Schulterdrücken

- **Ziel:** Schultern, Trizeps
 - **Ausführung:** Halte die Hanteln auf Schulterhöhe. Drücke sie langsam nach oben und senke sie kontrolliert ab.
 - **Wiederholungen:** 10-12
-

4. Brustdrücken auf dem Boden

- **Ziel:** Brust, Trizeps
 - **Ausführung:** Lege dich auf den Boden, halte die Hanteln auf Brusthöhe und drücke sie nach oben. Senke sie langsam ab.
 - **Wiederholungen:** 10-12
-

5. Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln

- **Ziel:** Rücken, Beine, Po
 - **Ausführung:** Halte die Hanteln vor deinem Körper. Beuge dich mit geradem Rücken nach vorne, bis du eine Dehnung in den hinteren Oberschenkeln spürst, und richte dich dann wieder auf.
 - **Wiederholungen:** 12-15
-

6. Bizepscurls

- **Ziel:** Bizeps
 - **Ausführung:** Halte die Hanteln an deinen Seiten und beuge die Arme, um die Hanteln in Richtung deiner Schultern zu bringen. Senke sie langsam ab.
 - **Wiederholungen:** 10-12
-

7. Trizeps-Kickbacks

- **Ziel:** Trizeps
 - **Ausführung:** Beuge den Oberkörper leicht nach vorne, halte die Hanteln eng am Körper. Strecke die Arme nach hinten und kehre in die Ausgangsposition zurück.
 - **Wiederholungen:** 10-12
-

Cool-down (5 Minuten)

- Dehne die beanspruchten Muskelgruppen:
 - **Beine:** Waden- und Oberschenkeldehnung
 - **Arme:** Schulter- und Trizepsdehnung
 - **Rücken:** Katze-Kuh-Stretch (im Vierfüßlerstand)