



# GANZKÖRPER A - ANFÄNGER

~65-75 Min • ~23 Arbeitssätze • Beine / Rücken / Brust / Schultern / Arme / Core



Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_ Ziel: **Grundlagenaufbau & Technik** Level: **Anfänger** Frequenz: **3x / Woche (A-B-A / B-A-B)**

## WOCHE 1

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

## WOCHE 2

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

## WOCHE 3

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

## WOCHE 4

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

|   |                             |       |          | WOCHE 1 |    |    |    | WOCHE 2 |    |    |    | WOCHE 3 |    |    |    | WOCHE 4 |    |    |    |
|---|-----------------------------|-------|----------|---------|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|
| # | Übung                       | Sätze | Wdh Ziel | kg      | S1 | S2 | S3 | kg      | S1 | S2 | S3 | kg      | S1 | S2 | S3 | kg      | S1 | S2 | S3 |
| 1 | Beinpresse 45 Grad          | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 2 | Latzugmaschine breit        | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 3 | Brustpresse Maschine        | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 4 | Schulterpresse Maschine     | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 5 | Beinbeuger liegend Maschine | 3     | 12-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 6 | Bizepscurls Kurzhantel      | 2     | 12-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 7 | Trizeps Kabelzug Kordel     | 2     | 12-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 8 | Kabelzug Crunch             | 3     | 15-20    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |

## WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

### WOCHE 1

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

### WOCHE 2

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

### WOCHE 3

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

### WOCHE 4

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

DIRK.FIT PERFORMANCE

RIR 1-2 | Progressive Overload | Grundübungen 2-3 Min Pause | Isolation 60-90 Sek



@dirk.fitperformance  
Ohne Bullshit



# GANZKÖRPER B - ANFÄNGER

~65-75 Min • ~23 Arbeitssätze • Beine / Rücken / Brust / Schultern / Arme / Core



Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_ Ziel: **Grundlagenaufbau & Technik** Level: **Anfänger** Frequenz: **3x / Woche (A-B-A / B-A-B)**

## WOCHE 1

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

## WOCHE 2

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

## WOCHE 3

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

## WOCHE 4

Datum: \_\_\_\_\_ Start: \_\_\_\_\_  
Ende: \_\_\_\_\_ Schlaf: \_\_\_\_\_h Energie: \_\_\_\_\_  
①②③④⑤

|   |                            |       |          | WOCHE 1 |    |    |    | WOCHE 2 |    |    |    | WOCHE 3 |    |    |    | WOCHE 4 |    |    |    |
|---|----------------------------|-------|----------|---------|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|
| # | Übung                      | Sätze | Wdh Ziel | kg      | S1 | S2 | S3 | kg      | S1 | S2 | S3 | kg      | S1 | S2 | S3 | kg      | S1 | S2 | S3 |
| 1 | Hip Thrust Maschine        | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 2 | Ruderzug Maschine sitzend  | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 3 | Schrägbankdrücken Maschine | 3     | 10-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 4 | Seitheben Kabelzug         | 3     | 15-20    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 5 | Beinstrecker Maschine      | 3     | 12-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 6 | Bizepscurls Maschine       | 2     | 12-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 7 | Trizeps überkopf Kabelzug  | 2     | 12-15    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |
| 8 | Bauchpresse Maschine       | 3     | 15-20    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |         |    |    |    |

## WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

### WOCHE 1

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

### WOCHE 2

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

### WOCHE 3

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

### WOCHE 4

Steigerung: \_\_\_\_\_ Befinden / Notizen:

DIRK.FIT PERFORMANCE

RIR 1-2 | Progressive Overload | Grundübungen 2-3 Min Pause | Isolation 60-90 Sek



@dirk.fitperformance  
Ohne Bullshit