

Der Kurzhantel Trainingsplan

Nicht jeder trainiert im Fitnessstudio oder hat den Platz, sich eine großes Homegym einzurichten. Dieser Trainingsplan benötigt eine Hantelbank und zwei Kurzhanteln. Auch mit so wenig Ausrüstung ist es möglich, ein effizientes Training des ganzen Körpers durchzuführen. Doch muss die Zusammenstellung stimmen. Mangelnder Ideenreichtum, verschiedene Übungen mit den Kurzhanteln zuhause durchzuführen kann die Ursache für die Entstehung von muskulären Dysbalancen sein.

Dieser Trainingsplan versucht ein optimales Ganzkörpertraining ausschließlich unter Verwendung von Kurzhanteln und einer Hantelbank zu bieten.

Der Kurzhantel Trainingsplan

1. Kurzhantel Bankdrücken
2. Kurzhantel Schulterdrücken
3. Überkopfdrücken mit Kurzhantel
4. Rudern mit Kurzhantel
5. Rudern aufrecht mit Kurzhantel
6. Bulgarische Kniebeugen mit Kurzhanteln
7. Beinheben liegend

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

[Maximalkraft](#)

[Hypertrophie](#)

[Kraftausdauer](#)

Wie jeder fast Trainingsplan, kann dieser Plan natürlich in eine Kraftausdauer-, Muskelaufbau- und Maximalkraftphase periodisiert werden.