

Ganzkörper Trainingsplan von Fitness-Coach Eric Skupien

Einheit A

Übung 1



Brustpresse
 Maschine, sitzend
 Pause: 90 s

Training	am:	am:	am:	am:	am:	am:
Satz	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
1						
2						
3						

Übung 2



Rudern
 Maschine, T-Bar
 Pause: 90 s

Training	am:	am:	am:	am:	am:	am:
Satz	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
1						
2						
3						

Übung 3



Schulterdrücken
 Maschine, sitzend
 Pause: 90 s

Training	am:	am:	am:	am:	am:	am:
Satz	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
1						
2						
3						

Übung 4



Latziehen
 Kabelzug, Untergriff
 Pause: 90 s

Training	am:	am:	am:	am:	am:	am:
Satz	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
1						
2						
3						

Übung 5



Beinpresse
 Maschine, horizontal, sitzend
 Pause: 120 s

Training	am:	am:	am:	am:	am:	am:
Satz	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
1						
2						
3						

Übung 6



Beinbeuger
 Maschine, sitzend
 Pause: 60 s

Training	am:	am:	am:	am:	am:	am:
Satz	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.	Gew.	Wdh.
1						
2						
3						

Ganzkörper Trainingsplan von Fitness-Coach Eric Skupien

Einheit B

Übung 7



Schrägbankdrücken
Multipresse
Pause: 90 s

Training	am:											
Satz	Gew.	Wdh.										
1												
2												
3												

Übung 8



Latziehen
Kabelzug, breiter Griff
Pause: 90 s

Training	am:											
Satz	Gew.	Wdh.										
1												
2												
3												

Übung 9



Trizepsdrücken
Maschine
Pause: 90 s

Training	am:											
Satz	Gew.	Wdh.										
1												
2												
3												

Übung 10



Rudern
Kabelzug, sitzend, enger Griff
Pause: 90 s

Training	am:											
Satz	Gew.	Wdh.										
1												
2												
3												

Übung 11



Beinpresse
Maschine, 45 Grad
Pause: 120 s

Training	am:											
Satz	Gew.	Wdh.										
1												
2												
3												

Übung 12



Beinbeuger
Maschine, liegend
Pause: 60 s

Training	am:											
Satz	Gew.	Wdh.										
1												
2												
3												



Übung 1
Brustpresse
Maschine, sitzend

Pausendauer
90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Stelle das Gewicht und Gerät zunächst passend ein. Die Griffe sollten sich auf Höhe deiner Brustwarzen befinden.
2. Wichtig ist zudem ein fester Stand auf dem Boden. Positioniere deine Knie in einem 90-Grad-Winkel, um Gelenke zu schützen und ausreichend Stabilität zu haben. Setze dich mit aufrechtem Rücken fest auf das Polster. Der Kopf verlängert deine Wirbelsäule und du schaust geradeaus.

Übungsausführung:

1. Greife nun die Griffe der Brustpresse und drücke sie nach vorne.
2. Achte auf eine kontrollierte Bewegungsausführung. Beim Drücken des Geräts atmest du aus und während du einatmest, kehrst du in die Ausgangsposition zurück.
3. Bei der gesamten Bewegungsausführung befinden sich deine Schulterblätter am Polster der Brustpresse. Deinen Bauch spannst du zu jederzeit fest an.



Übung 2
Rudern
Maschine, T-Bar

Pausendauer
90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Begib dich in die Ausgangsposition, indem du deinen Brust- und Core-Bereich auf dem Polster und deine Füße auf der Plattform platzierst
2. Dein Rücken ist gerade, deine Schulterblätter ziehst du hinten zusammen und dein Bauch ist fest angespannt.
3. Nimm die Griffe in die Hand und bringe deine Arme auf Spannung.

Übungsausführung:

1. Jetzt ziehst du die Griffe nach oben. Dabei atmest du aus.
2. Deine Ellenbogen bleiben eng am Körper.
3. Im Anschluss führst du die Maschine langsam zurück in die Ausgangsposition, dabei atmest du ein.



Übung 3
Schulterdrücken
Maschine, sitzend

Pausendauer
90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Stelle den Sitz der Schulterdrücken Maschine so ein, dass die Griffe sich in Schulterhöhe befinden.
2. Setze dich auf den Sitz und stelle sicher, dass deine Rückenlehne fest eingestellt ist.
3. Greife den Griff mit den Händen, etwas weiter als schulterbreit.
4. Die Arme sollten leicht gebeugt sein und die Ellenbogen nach außen zeigen.

Übungsausführung:

1. Drücke gleichmäßig und kontrolliert die Griffe nach oben über deinen Kopf.
2. Halte kurz die Spannung an den Schultern und senke den Griff langsam wieder nach unten.
3. Atme beim Hochdrücken aus und beim Absenken ein.
4. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und deine Bauchmuskeln angespannt sind.
5. Wiederhole die Bewegung für die gewünschte Anzahl an Wiederholungen.



Übung 4
Latziehen
Kabelzug, Untergriff

Pausendauer
90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Greife die Latzugstange bzw. das Griffstück und setze dich mit der Brust in Richtung des Zugs turms auf das Polster. Stelle zuvor den Sitz, das Polster und die Last (das Trainingsgewicht) entsprechend ein.
2. Klemme deine Oberschenkel so stark unter das Polster, dass dein Unterkörper fest fixiert ist und nicht durch das entgegenwirkende Trainingsgewicht vom Polster abgehoben wird.
3. Die Ober- und Unterschenkel sollten hierbei einen Winkel von 90 Grad bilden. Dein Oberkörper ist gerade und deine Bauchmuskeln spannst du fest an.
4. Die Brust drückst du leicht nach vorne raus und beugst den oberen Rücken ein kleines Stück nach hinten.

Übungsausführung:

1. Du ziehst die Latzugstange bzw. das Griffstück kontrolliert und ohne Schwung senkrecht nach unten knapp vor dem Kinn vorbei bis ungefähr auf Höhe, deines Schlüsselbeins.
2. Deine Ellbogen weichen nach hinten aus, die Schulterblätter pressen sich zusammen.
3. Anschließend führst du die Latzugstange bzw. das Griffstück wieder kontrolliert und langsam nach oben.



Übung 5

Beinpresse

Maschine, horizontal, sitzend

Pausendauer

120s

Anweisungen

Set-Up

1. Setze dich auf das Sitzpolster der Beinpresse. Der Rücken wird an das Polster gelehnt.
2. Stelle zudem den Sitz entsprechend ein, sodass deine Ober- und Unterschenkel sich ungefähr im rechten Winkel befinden.
3. Deine Knie und Füße zeigen ganz leicht nach außen.
4. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Viele Geräte besitzen extra Griffe, sodass du dich daran während der Übungsausführung für mehr Stabilität festhalten kannst.
5. Löse nun die Sicherung, des Geräts, um mit der Ausführung zu beginnen.

Ausführung

1. Drücke deine Beine durch und atme dabei aus. Deinen Körper bewegst du somit von der fixen Fußplatte weg.
2. Führe die Bewegung soweit durch bis deine Beine gestreckt sind.
3. Atme im Anschluss ein und führe deinen Körper zurück in Richtung Fußplatte. Du stoppst bei erneutem Winkel von 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel.



Übung 6

Beinbeuger

Maschine, sitzend

Pausendauer

60s

Anweisungen

Set-Up

1. Du setzt dich zunächst in das Beinbeuger Gerät.
2. Dein Rücken ist vollständig an das Polster gepresst. Dein Po sollte ebenfalls möglichst nah am Polster sein.
3. Stelle das Gerät so ein, dass sich die Drehgelenke auf Höhe deiner Knie befinden.
4. Das Fußpolster drückt an die unteren Waden, knapp über deine Achillesfersen.
5. Deine Beine befinden sich hüftbreit auseinander.
6. Dein Blick ist nach vorne gerichtet, der Kopf bildet eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Sollte das Gerät Griffe haben, dann kannst du dich, an diesen festhalten, um die Übung mit noch mehr Stabilität auszuführen.

Ausführung

1. Drücke mit beiden Beinen das Polster nach unten.
2. Führe die Bewegung so weit wie möglich aus.
3. Im Anschluss führst du deine Beine kontrolliert wieder nach oben.



Übung 7

Schrägbankdrücken

Multipresse

Pausendauer

90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Stelle die Bank auf einen 30-45 Grad Winkel ein. Der Sitz ist etwas nach oben gestellt.
2. Platziere die Bank so in der Multipresse, dass bei der Ausführung die Langhantel auf Höhe der oberen Brust bewegt wird.
3. Lege dich auf die Schrägbank, ziehe die Schultern bevor du beginnst nach hinten unten und fixiere deine Schulterblätter. Die Brust drückst du aktiv raus und du befindest dich in einem leichten Hohlkreuz.
4. Greife nun die Stange etwas breiter als schulterbreit.

Übungsausführung:

1. Löse die Sicherung, der (befestigten) Langhantel. Beginne mit ausgestreckten Armen. Deine Schulter-, Ellbogen-, und Handgelenke befinden sich in einer Linie.
2. Senke nun die Langhantel soweit ab bis sie deine obere Brust berührt. Dabei atmest du ein. Lege sie dabei aber nicht ab. Deine Ellbogen befinden sich genau unter der Langhantel, verlaufen senkrecht zum Boden und weichen nicht nach außen.
3. Anschließend drückst du das Gewicht zurück in die Ausgangsposition. Dabei atmest du aus.



Übung 8

Latziehen

Kabelzug, breiter Griff

Pausendauer

90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Greife die Latzugstange bzw. das Griffstück und setze dich mit der Brust in Richtung des Zugs turms auf das Polster. Stelle zuvor den Sitz, das Polster und die Last (das Trainingsgewicht) entsprechend ein.
2. Klemme deine Oberschenkel so stark unter das Polster, dass dein Unterkörper fest fixiert ist und nicht durch das entgegenwirkende Trainingsgewicht vom Polster abgehoben wird.
3. Die Ober- und Unterschenkel sollten hierbei einen Winkel von 90 Grad bilden. Dein Oberkörper ist gerade und deine Bauchmuskeln spannst du fest an.
4. Die Brust drückst du leicht nach vorne raus und beugst den oberen Rücken ein kleines Stück nach hinten.

Übungsausführung:

1. Du ziehst die Latzugstange bzw. das Griffstück kontrolliert und ohne Schwung senkrecht nach unten knapp vor dem Kinn vorbei bis ungefähr auf Höhe, deines Schlüsselbeins.
2. Deine Ellbogen weichen nicht nach hinten aus, sondern bleiben seitlich neben dem Körper.
3. Anschließend führst du die Latzugstange bzw. das Griffstück wieder kontrolliert und langsam nach oben.



Übung 9
Trizepsdrücken

Maschine

Pausendauer
90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Setze dich aufrecht an die Maschine. Rückenlehne nutzen, Brust leicht angehoben. Platziere deine Oberarme auf den gepolsterten Auflagen – Ellbogen zeigen nach hinten, nicht nach außen.
2. Greife die Griffe fest und bring den Trizeps unter Grundspannung. Fußposition stabil, Körperspannung aufbauen.

Ausführung:

1. Atme ein, spanne Rumpf und Trizeps aktiv an. Drücke die Griffe kraftvoll nach unten, als würdest du dich aus einem Dip hochdrücken – während du ausatmest.
2. Strecke die Arme vollständig durch und anschließend führst du das Gewicht langsam und kontrolliert zurück nach oben, während du einatmest – bis die Ellbogen wieder im 90-Grad-Winkel sind.



Übung 10
Rudern

Kabelzug, sitzend, enger Griff

Pausendauer
90s

Anweisungen

Set-Up:

1. Greife den Griff mit beiden Händen und setze dich auf die am Zugturm befestigte Flachbank.
2. Um eine optimale Fixierung, des Unterkörpers zu erreichen, stelle deine Füße auf die Fußablage und drücke sie fest dagegen. Deine Arme sind fast ganz ausgestreckt, dein Blick ist nach vorne gerichtet und dein Rücken gerade.
3. Aufgrund der Kürze des Kabels ist dein Oberkörper nach vorne geneigt.
4. Nun richtest du langsam und kontrolliert deinen Oberkörper auf, während dein unterer Rücken in seiner ursprünglichen Streckung bleibt. Dein Oberkörper ist aufrecht, dein Rücken gerade und deine Bauchmuskeln fest.

Übungsausführung:

1. Das Griffstück ziehst du auf Höhe leicht unter deiner Unterbrust nach hinten. Achte darauf, dass die Ellenbogengelenke möglichst nah am Oberkörper vorbeigeführt werden, um die Beanspruchung für den Latissimus optimal zu gestalten.
2. Am Ende dieser Bewegung ziehst du die Schulterblätter hinten zusammen.
3. Anschließend führst das Griffstück wieder geradlinig vom Körper weg in Richtung des Zugturms.

Note:

Während dieser Übungsausführung bleibt dein kompletter Oberkörper völlig unverändert. Es bewegen sich nur die Arme, die über die Ellbogen nach hinten und anschließend wieder nach vorne geführt werden.



Übung 11
Beinpresse

Maschine, 45 Grad

Pausendauer
120s

Anweisungen

Set-Up

1. Du begibst dich zunächst in die Sitzposition an der 45-Grad Presse.
2. Du sitzt auf dem Sitzpolster, dein Rücken presst an das Rückenpolster.
3. Dein Rücken ist gerade und dein Bauch fest angespannt.
4. Deine Füße positionierst du hüftbreit auf der Fußplatte.
5. Deine Zehen zeigen leicht nach außen. Deine Knie folgen der Ausrichtung deiner Füße.
6. Für eine optimale Stabilität nutze die vorhandenen Griffe.
7. Dein Blick ist nach oben gerichtet.

Ausführung

1. Drücke deine Beine gegen die Platte, um sie aus der Sicherung zu lösen. Strecke sie anschließend aus.
2. Nun beugst du deine Beine langsam, sodass sich die Fußplatte in Richtung deines Oberkörpers bewegt.
3. Du stoppst die Bewegung, wenn sich deine Beine ungefähr in einem rechten Winkel oder tiefer befinden. Du atmest dabei ein.
4. Nun drückst du deine Beine wieder vom Oberkörper weg und die Fußplatte somit nach oben. Dabei atmest du aus.
5. Dein Rumpf ist die gesamte Zeit angespannt.



Übung 12
Beinbeuger
Maschine, liegend

Pausendauer
60s

Anweisungen

Set-Up

1. Du begibst dich zunächst auf das entsprechende Gerät.
2. Du liegst auf dem Polster und blickst mit dem Gesicht nach unten.
3. Das Fußpolster drückt an deine unteren Waden, die richtige Position ist leicht oberhalb deiner Knöchel.
4. Die Füße befinden sich ungefähr hüftbreit auseinander. Mit den Händen hältst du dich an den entsprechenden Griffen fest.
5. Dein Blick ist nach unten gerichtet. Während der gesamten Ausführung hältst du deinen Rücken gerade.
6. Zudem stellst du das Gerät so ein, dass sich die Drehgelenke unmittelbar auf Höhe deiner Knie befinden.

Ausführung

1. Beuge deine Unterschenkel nach oben.
2. Die Bewegung erfolgt ausschließlich über das Kniegelenk. Der restliche Körper verharrt in der gleichen Position.
3. Bei der Aufwärtsbewegung atmest du aus. Ziel ist es, dass du mit dem Polster fast die Hinterseite deiner Oberschenkel berührst.
4. Im Anschluss leitest du die Gegenbewegung ein und du führst die Beine in eine fast vollständig gestreckte Position zurück.

Dein Trainingsplan – der erste Schritt in die richtige Richtung

Mit diesem Trainingsplan hast du eine klare und umsetzbare Grundlage, um gezielt ins Krafttraining zu starten. Damit schaffst du die Basis für bessere Fitness, mehr Energie im Alltag und langfristige körperliche Veränderungen.

Wichtig ist jetzt, dass du dranbleibst – und die weiteren Faktoren nicht aus den Augen verlierst:

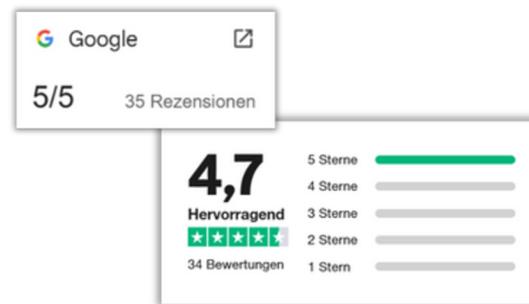
- Ernährung: Achte auf eine ausgewogene, strukturierte Ernährung, die zu deinem Alltag passt.
- Regeneration: Plane ausreichend Schlaf und Erholung ein – Fortschritt entsteht nicht nur im Training.
- Verbindlichkeit: Trag deine Trainingseinheiten wie feste Termine in deinen Kalender ein. Wer es ernst meint, plant es ein.

Wenn du gezielt abnehmen willst, effizienter werden oder dir unsicher bist, wie du Training, Ernährung und Alltag dauerhaft miteinander kombinierst, zögere nicht, dich bei mir zu melden.

Ich unterstütze dich gern dabei, das nächste Level zu erreichen – mit einem klaren Plan, der zu deinem Leben passt.

Denk immer dran, Du hast nichts zu verlieren, maximal das Gewicht, was dich stört!

E. Skupien



www.ericakupien.de

