

Trainingspläne Hanteltraining für die Arme

Anfänger

Gesamtdauer pro Trainingstag: 45 min (inkl. Warm-up & Cool-down)

Pausen zwischen den Sätzen: 60–90 Sek.

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Bizeps-Curls	3	12	30–40 Sek.
	Trizeps-Kickbacks	3	12	30–40 Sek.
	Hammer-Curls	2	10	30 Sek.
2	Schulterdrücken	3	12	30–40 Sek.
	Rudern	3	10	30–40 Sek.
	Reverse-Curls	2	10	30 Sek.
3	Arnold Press	3	12	30–40 Sek.
	Enges Bankdrücken	3	10	30–40 Sek.
	Überkopfdrücken	2	10	30 Sek.

Trainingspläne Hanteltraining für die Arme

Fortgeschrittene

Gesamtdauer pro Trainingstag: 60 min (inkl. Warm-up & Cool-down)

Pausen zwischen den Sätzen: 45–60 Sek.

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Bizeps-Curls	4	10	40–50 Sek.
	Hammer-Curls	3	10	40 Sek.
	Skull-Crushers	3	10	40 Sek.
2	Schulterdrücken	4	12	50 Sek.
	Enges Bankdrücken	4	10	40–50 Sek.
	Reverse-Curls	3	10	40 Sek.
3	Rudern	4	12	50 Sek.
	Überkopfdücken	3	10	40 Sek.
	Trizeps-Kickbacks	3	12	40–50 Sek.
4	Arnold Press	3	12	40–50 Sek.
	Bizeps-Curls	3	12	40 Sek.
	Skull-Crushers	3	12	40 Sek.

Trainingspläne Hanteltraining für die Arme

Profis

Gesamtdauer pro Trainingstag: 75 min (inkl. Warm-up & Cool-down)

Pausen zwischen den Sätzen: 30–60 Sek.

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Bizeps-Curls	5	0	50–60 Sek.
	Hammer-Curls	4	8	50 Sek.
	Reverse-Curls	4	12	50–60 Sek.
2	Skull-Crushers	4	10	50 Sek.
	Trizeps-Kickbacks	3	12	50 Sek.
	Überkopfdrücken	3	8	50–60 Sek.
3	Schulterdrücken	4	10	50–60 Sek.
	Arnold Press	4	8	50–60 Sek.
	Enges Bankdrücken	4	10	50 Sek.
4	Rudern	3	10	50–60 Sek.
	Reverse-Curls	4	12	50 Sek.
	Überkopfdrücken	3	10	50 Sek.
5	Bizeps-Curls	4	10	60 Sek.
	Skull-Crushers	4	12	60Sek.
	Hammer-Curls	3	10	50 Sek.