

Trainingspläne Hantelbank-Übungen

Anfänger

Gesamtdauer pro Trainingstag: 45 Minuten

Trainingsziele: grundlegende Kraftentwicklung, Verbesserung der Körperstabilität, Optimierung der Koordination und Balance, Steigerung der allgemeinen Fitness

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	12	30–40 Sek.
	Butterfly mit Kurzhanteln	3	12	30–40 Sek.
	Trizeps-Dips	2	10	30 Sek.
2	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	12	30–40 Sek.
	Rudern mit Kurzhanteln	3	10 pro Seite	30–40 Sek.
	Planks	3	30–40 Sek. halten	30 Sek. Pause
3	Bankdrücken mit Langhantel	3	10–12	40 Sek.
	Sit-ups	3	15	30–40 Sek.
	Negatives Bankdrücken mit Langhantel	2	10	30–40 Sek.

Trainingspläne Hantelbank-Übungen

Fortgeschrittene

Gesamtdauer pro Trainingstag: 60 Minuten

Trainingsziele: grundlegende Kraftentwicklung, Verbesserung der Körperstabilität, Optimierung der Koordination und Balance, Steigerung der allgemeinen Fitness

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Bankdrücken mit Langhantel	4	10	40–45 Sek.
	Butterfly mit Kurzhanteln	4	12	40 Sek.
	Planks	3	45–60 Sek. halten	30 Sek. Pause
2	Schulterdrücken mit Langhantel	4	10	40 Sek.
	Rudern mit Kurzhanteln	4	10 pro Seite	40 Sek.
	Sit-ups	3	15–20	30–40 Sek.
3	Negatives Bankdrücken mit Langhantel	4	8–10	40–45 Sek.
	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	12	30–40 Sek.
	Trizeps-Dips	3	12	30–40 Sek.
4	Bankdrücken mit Langhantel	3	10–12	40 Sek.
	Sit-ups	3	15	30–40 Sek.
	Rudern mit Kurzhanteln	3	10 pro Seite	40 Sek.

Trainingspläne Hantelbank-Übungen

Profis

Gesamtdauer pro Trainingstag: 75 Minuten

Trainingsziele: Maximierung der Kraft und Leistungsfähigkeit, präzise Muskeldefinition, Stärkung der Rumpfmuskulatur – Verbesserung der Körperstabilität

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Bankdrücken mit Langhantel	4	8	45 Sek.
	Butterfly mit Kurzhanteln	4	10	45 Sek.
	Planks	3	60 Sek. halten	30 Sek. Pause
2	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	4	10	45 Sek.
	Rudern mit Kurzhanteln	4	10 pro Seite	45 Sek.
	Sit-ups	3	15–20	30–40 Sek.
3	Negatives Bankdrücken mit Langhantel	4	8–10	45 Sek.
	Bankdrücken mit Kurzhanteln	4	10	40 Sek.
	Trizeps-Dips	3	12	40 Sek.
4	Bankdrücken mit Langhantel	4	8–10	45 Sek.
	Rudern mit Kurzhanteln	4	10 pro Seite	45 Sek.
	Planks	3	60 Sek. halten	30 Sek. Pause
5	Negatives Bankdrücken mit Langhantel	3	8	45 Sek.
	Butterfly mit Kurzhanteln	3	12	40 Sek.
	Sit-ups	3	15	30–40 Sek.