

Trainingsplan Zirkeltraining für Einsteiger



Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörper
Level: Einsteiger
Tage/Woche: 2-3
Dauer/Einheit: 20-45 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen
Satzpause: 60 Sekunden

Trainingstage (Beispiel):
 Montag
 Mittwoch
 Freitag

ZIRKEL

Übung	Wiederholungen
Liegestütze	10 – 15
tiefe Kniebeugen ohne Gewicht	10 – 15
Rudern an der Tischkante	10 – 15
Crunches	10 – 15
Dips zwischen 2 Stühlen oder Bettkante	10 – 15

INFOS

Zirkel-Runden: Beginnen Sie mit 2 Runden je nach Leistungsstand 2-3x pro Woche und erhöhen Sie das Pensum auf maximal 5 Zirkelrunden pro Trainingstag. Wenn Sie 5 Runden ohne große Mühe bewältigen, können Sie zu unserem Plan 2 für Fortgeschrittene wechseln.

Pausenzeit: 10 Sekunden zwischen den Übungen, 1 Minute zwischen den Zirkelrunden

Steigerung: Erhöhung der Zirkel-Anzahl oder Erhöhung der Wiederholungszahlen

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Portion Peak Speed Serum
Während dem Training	
Nach dem Training	Post Workout Shake



Trainingsplan Zirkeltraining für Fortgeschrittene



Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörper
Level: Fortgeschrittene
Tage/Woche: 2-3
Dauer/Einheit: 45 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen
Satzpause: 60 Sekunden

Trainingstage (Beispiel):
 Montag
 Mittwoch
 Freitag

ZIRKEL

Übung	Wiederholungen
Bankdrücken	10
Kniebeugen mit Gewicht	10
Klimmzüge (Alternativ: Latzug oder Klimmzugmaschine)	10
Dips (Alternativ: Dips zwischen zwei Bänken)	10
Crunches auf dem Römerstuhl	10
Umsetzen und Drücken mit der Langhantel	10

INFOS

Zirkel-Runden: Je nach Leistungsniveau 2-3 Zirkel-Runden absolviert. Wenn Sie diese ohne Probleme bewältigen, steigern Sie sich alle 4 Wochen um 1 Runde auf maximal 5 Runden. Sind Sie bei 5 Runden angekommen und schaffen diese ohne Problem, erhöhen Sie die Trainingsgewichte und beginnen wieder bei 3 Runden

Pausenzeit: so kurz wie möglich zwischen den Übungen (wenn möglich alles schon bereitlegen, 1 Minute zwischen den Zirkelrunden)

Steigerung: Erhöhung der Zirkel-Anzahl und Erhöhung der Trainingsgewichte (das Gewicht sollte am Anfang so gewählt werden, dass die Wiederholungen gut absolviert werden können über alle Sätze)

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Portion Speed Serum
Während dem Training	
Nach dem Training	Post Workout Shake



Trainingsplan Zirkeltraining für Profis



Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörper
Level: Profi
Tage/Woche: 2-3
Dauer/Einheit: 45-90 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen
Satzpause: 60 Sekunden

Trainingstage (Beispiel):
 Montag
 Mittwoch
 Freitag

ZIRKEL

Übung	Wiederholungen
Bankdrücken	10
Kniebeugen mit Gewicht	10
Klimmzüge (Alternativ: Latzug oder Klimmzugmaschine)	6 – 8
Dips	10
Rudern vorgebeugt mit der Langhantel (Untergriff)	10
Überzüge mit der Kurzhantel	10
Crunches auf dem Römerstuhl	10
Umsetzen und Drücken mit der Langhantel	10

INFOS

Zirkel-Runden: Je nach Leistungsniveau 2-3 Zirkel-Runden absolviert. Wenn Sie diese ohne Probleme bewältigen, steigern Sie sich alle 4 Wochen um 1 Runde auf maximal 5 Runden. Sind Sie bei 5 Runden angekommen und schaffen diese ohne Problem, erhöhen Sie die Trainingsgewichte und beginnen wieder bei 3 Runden

Pausenzeit: so kurz wie möglich zwischen den Übungen (wenn möglich alles schon bereitlegen, 1 Minute zwischen den Zirkelrunden)

Steigerung: Erhöhung der Zirkel-Anzahl und Erhöhung der Trainingsgewichte (das Gewicht sollte am Anfang so gewählt werden, dass die Wiederholungen gut absolviert werden können über alle Sätze)

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

