



PulsusFit Ganzkörper-Plan

WOCHE 1

WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 3 Tage

Alternativ: 2 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	12	3								
Crossovers	10-12	3			12	3						
Arm Flys	12-15	3					15	3				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	15	3								
Band Triceps Pushdown	8-15	3			15	3						
Band Triceps Extensions	8-15	3					15	3				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Standing Band Back Fly	12-15	3	15	3			15	3				
Band Pulldown	10-12	3			12	3						
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	12	3			12	3				
Biceps Preacher Curls	8-12	3			12	3						
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Overhead Crunch	15	4	15	4			15	4				
Band Twisting Crunch	MAX	4			MAX	4						
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3	12	3								
Band Hamstring Curls	8-12	3			12	3						
Band Stationary Lunge	8-12	3					12	3				
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3	12	3								
Band Lateral Deltoid	10-15	3			15	3						
Shrugs	10-15	4					15	3				



PulsusFit Ganzkörper-Plan

WOCHE 2

WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 3 Tage

Alternativ: 2 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	12	3								
Crossovers	10-12	3			10	3						
Arm Flys	12-15	3					12	3				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	12	3								
Band Triceps Pushdown	8-15	3			12	3						
Band Triceps Extensions	8-15	3					12	3				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Pulldown	8-12	3	12	3			12	3				
Deadlift	10-15	3			15	3						
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	10	3								
Biceps Preacher Curls	8-12	3			10	3						
Concentration Curls	8-10	3					10	3				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Overhead Crunch	10-15	4	15	4								
Wood Chops	MAX	4			MAX	4						
Leg Tucks	10-15	4					15	4				
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3	12	3								
Band Butt Lift	10-12	3			12	3						
Glute Press	8-12	3					12	3				
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3	12	3								
Band Lateral Deltoid	10-15	3			12	3						
Shrugs	10-15	4					12	3				



PulsusFit Ganzkörper-Plan

WOCHE 3

WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 3 Tage

Alternativ: 2 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	8	4								
Crossovers	10-12	3			10	3						
Arm Flys	12-15	3					12	3				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	12	3								
Band Triceps Extensions	8-15	3			10	3						
Band Triceps Pushdown	8-15	3					10	3				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Row Low	8-12	3	10	3			10	3				
Deadlift	10-15	3			12	3						
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	10	3				3				
Concentration Curls	8-10	3			10	8						
Biceps Preacher Curls	8-12	3					10	3				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Leg Tucks	10-15	4	15	4			15	4				
Band Twisting Crunch	MAX	4			MAX	4						
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3	10	3								
Glute Press	8-12	3			10	3						
Standing Calf Raise	MAX	4					MAX	4				
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3	10	3								
Band Lateral Deltoid	10-15	3			12	3						
Shrugs	10-15	4					12	3				



PulsusFit Ganzkörper-Plan

WOCHE 4

WOCHE/DATUM

AKTUELLES BAND

PAUSEN

30 Sekunden

bis maximal

3 Minuten

TRAININGSTAGE

Empfohlen: 3 Tage

Alternativ: 2 Tage

KOMMENTARE

ABKÜRZUNGEN

sec = Sekunden

WDH = Wiederholung

MAX = Maximale WDH

BRUST	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Chest Press	8-12	3	8	4								
Resisted Push-Ups	MAX	3			MAX	3						
Arm Flys	12-15	3					12	4				
TRIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Triceps Pushdown	8-15	3	8	3								
Band Triceps Extensions	8-15	3			8	3						
Band Triceps Pushdown	8-15	3					8	3				
RÜCKEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Pulldown	8-12	3	8	3								
Deadlift	10-15	3			10	3						
Band Row Low	8-12	3					10	3				
BIZEPS	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Biceps Curls	8-12	3	8	3				3				
Concentration Curls	8-10	3			8	8						
Biceps Preacher Curls	8-12	3					8	3				
BAUCH	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Leg Tucks	10-15	4	15	4			15	4				
Overhead Crunch	10-15	4			15	4						
BEINE/WADEN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Squat	8-12	3	8	4								
Band Hamstring Curls	8-12	3			8	4						
Band Stationary Lunge	8-12	3					8	4				
SCHULTERN	PLAN		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
ÜBUNG	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE	WDH	SÄTZE
Band Shoulder Press	8-12	3	8	3								
Band Lateral Deltoid	10-15	3			10	3						
Shrugs	10-15	4					10	3				