

4-Wochen-Trainingsplan – Oberkörper mit Kurzhanteln

3 Einheiten pro Woche • Oberkörperfokus • wohnungstauglich • Sitztraining geeignet

Woche 1

Einheit A – Brust, Schulter, Trizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Sitzendes Kurzhantel-Brustdrücken	3	8–12
Schulterdrücken sitzend	3	8–12
Seitheben	3	10–15
Trizeps Overhead Extension	2–3	10–12

Einheit B – Rücken, hintere Schulter, Bizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Einarmiges Kurzhantelrudern	3	8–12
Reverse Flys vorgebeugt	3	10–15
Bizepscurls sitzend	3	8–12
Hammer Curls	2–3	10–12

Einheit C – Ergänzung & Stabilität

Übung	Sätze	Wiederholungen
Frontheben	3	10–15
Kurzhantel-Pullover am Boden	3	8–12
Isometrischer Hold (Curl-Position)	2	30–40 s

Woche 2

Einheit A – Brust, Schulter, Trizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Sitzendes Kurzhantel-Brustdrücken	3	8–12
Schulterdrücken sitzend	3	8–12
Seitheben	3	10–15
Trizeps Overhead Extension	2–3	10–12

Einheit B – Rücken, hintere Schulter, Bizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Einarmiges Kurzhantelrudern	3	8–12
Reverse Flys vorgebeugt	3	10–15
Bizepscurls sitzend	3	8–12
Hammer Curls	2–3	10–12

Einheit C – Ergänzung & Stabilität

Übung	Sätze	Wiederholungen
Frontheben	3	10–15
Kurzhantel-Pullover am Boden	3	8–12
Isometrischer Hold (Curl-Position)	2	30–40 s

Woche 3

Einheit A – Brust, Schulter, Trizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Sitzendes Kurzhantel-Brustdrücken	3	8–12
Schulterdrücken sitzend	3	8–12
Seitheben	3	10–15
Trizeps Overhead Extension	2–3	10–12

Einheit B – Rücken, hintere Schulter, Bizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Einarmiges Kurzhantelrudern	3	8–12
Reverse Flys vorgebeugt	3	10–15
Bizepscurls sitzend	3	8–12
Hammer Curls	2–3	10–12

Einheit C – Ergänzung & Stabilität

Übung	Sätze	Wiederholungen
Frontheben	3	10–15
Kurzhantel-Pullover am Boden	3	8–12
Isometrischer Hold (Curl-Position)	2	30–40 s

Woche 4

Einheit A – Brust, Schulter, Trizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Sitzendes Kurzhantel-Brustdrücken	3	8–12
Schulterdrücken sitzend	3	8–12
Seitheben	3	10–15
Trizeps Overhead Extension	2–3	10–12

Einheit B – Rücken, hintere Schulter, Bizeps

Übung	Sätze	Wiederholungen
Einarmiges Kurzhantelrudern	3	8–12
Reverse Flys vorgebeugt	3	10–15
Bizepscurls sitzend	3	8–12
Hammer Curls	2–3	10–12

Einheit C – Ergänzung & Stabilität

Übung	Sätze	Wiederholungen
Frontheben	3	10–15
Kurzhantel-Pullover am Boden	3	8–12
Isometrischer Hold (Curl-Position)	2	30–40 s