

15x4 Trainingsplan für Hardgainer

Hauptziel: Grundlagentraining
System: Ganzkörpertraining
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 2 - 3 Tage
Dauer/Einheit: 45 - 60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 16 – 20 Wochen
Satzpause: 15 – 30 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Donnerstag (B)
 Sonntag (A)
 Mittwoch (B)...
 1 Tag Training | 2 Tage Pause

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	15	4
Rücken	Rudern mit der Langhantel	15	4
Beine	Kniebeugen mit der Langhantel	15	4
Bizeps	Bizeps-Curls mit der Langhantel	15	4

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	negatives Bankdrücken mit der Langhantel	15	4
Rücken	Klimmzüge eng (evtl. mit Zusatzgewicht) Alternativ: Latzug eng oder Rudern mit Kurzhantel	15	4
Schulter	Überkopfdücken mit Langhantel	15	4
Beine	Kreuzheben	15	4

INFO

Muskelversagen: Nein
Startgewichte: 50-60% 1RM
Ausführung: korrekte und saubere Technik bzw. Ausführung

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	Scitec Nutrition Jumbo 2 Löffel
Während dem Training	10g EAAs + 30g Maltodextrin
Nach dem Training	Scitec Nutrition Jumbo 4 Löffel

