Antagonisten Trainingsplan

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 3er Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 3-5 Tage
Dauer/Einheit: 70-80 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 8-12 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Soft:
1 Tag Training + 1 Tag Pause

Hardcore:
3 Tage Training + 1 Tag Pause

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust / Rücken (Supersatz)	Bankdrücken mit der Langhantel Rudern mit der Langhantel	3	12 12
	Pause: 2-3 Minuten		
Brust / Rücken (Supersatz)	Kurzhanteln-Schrägbankdrücken Latzug breit zur Brust	3	12 12
	Pause: 2-3 Minuten		
Brust / Rücken (Supersatz)	Fliegende auf der Bank Überzüge am Kabelturm	3	12 12
	Pause: 2-3 Minuten		
Bauch / unterer Rücken (Supersatz)	Crunches auf der Schrägbank (evtl. mit Gewicht) Rückenstrecker an der Maschine	3	12 12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
vordere und hintere Oberschenkel	schwere Kniebeugen	4	12
	Pause: 2-3 Minuten		
Beine (Supersatz)	Beinbeuger an der Maschine Beinstrecker an der Maschine	3 – 4 3 – 4	12 12
	Pause: 2-3 Minuten		
Waden / Schienbeine	Wadenheben an der Maschine Schienbeinmaschine	3 3	12 12

TAG C

	Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizpes / Trizeps (Supersatz)	Bizepscurls mit der Langhantel French-Press mit der SZ Stange auf der Flachbank	3	12 12
	Pause: 2-3 Minuten		
Bizpes / Trizeps (Supersatz)	Curls am Kabelzug Trizepsdrücken am Kabelzug	3	12 12
	Pause: 2-3 Minuten		
Schultergürtel	Military-Press im stehen	3	12
	Pause: 2-3 Minuten		
Schultergürtel (Supersatz)	Frontheben Vorgebeugtes Seitheben	3	12 12
	Seitheben (optional)	3	12

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Port. Workaholic Pump + 4 Kapseln MindMAXX
Während dem Training	1 Port. EAAs + 1 Port. Carb Powder
Nach dem Training	1 Port. Post Workout Shake

INDIVIDUELLER PLAN
nur 79,90 €

Deine nächsten Schritte

ENGEL
COACHING
ERNÄHRUNGS- & TRAININGSBERATUNG

Noch Fragen?
Alle Hintergründe, Tipps und Infos findest du im Artikel: → Zurück zum Artikel

1

KOSTENLOS · 30 MINUTEN · GRUPPEN-CALL

Q&A-Call mit Christian Engel

Unsicher, ob der Plan zu dir passt? Stell deine Fragen im kostenlosen Gruppen-Call. Christian beantwortet live, was dich bei Training und Ernährung weiterbringt.

Jetzt kostenlosen Call sichern →

2

Dein individueller Trainingsplan

79,90 €

Maßgeschneidert auf dein Equipment, dein Zeitbudget und dein Ziel. Erstellt von unserem erfahrenen Coaching-Team, damit du deinen Plan trainierst statt Standard.

Individuellen Plan anfragen

3

Passende Produkte für dein Antagonisten-Training

Abgestimmt auf dieses Ziel: Kalorien sichern, Pump erzeugen, Fokus und Energie liefern.

Workaholic Pump

Für das Gefühl von Fülle und Durchblutung – dein Begleiter für intensive Trainingseinheiten.

Zum Produkt →

EAAmazing

EAA-Formel für Fortgeschrittene – die Ergänzung zu deinem täglichen Eiweißbedarf.

Zum Produkt →

Post-Workout Shake

Dein Nährstoff-Boost direkt nach dem Training – für Energie und Eiweiß in einem Shake

Zum Produkt →

MindMAXX

Für mentale Klarheit und Fokus – dein Begleiter für konzentrierte Trainings-einheiten.

Zum Produkt →

Carb Powder

Schnell verfügbare Kohlenhydrate – füllt deine Energiespeicher rund ums Training wieder auf.

Zum Produkt →