

# 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	3	12
	Rudern mit der Langhantel		12

Pause: 2-3 Minuten

Brust / Rücken (Supersatz)	Kurzhandeln-Schrägbankdrücken	3	12
	Latzug breit zur Brust		12

Pause: 2-3 Minuten

Brust / Rücken (Supersatz)	Fliegende auf der Bank	3	12
	Überzüge am Kabelturm		12

Pause: 2-3 Minuten

Bauch / unterer Rücken (Supersatz)	Crunches auf der Schrägbank (evtl. mit Gewicht)	3	12
	Rückenstrecker an der Maschine		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	3 - 4	12
	Beinstrecker an der Maschine	3 - 4	12

Pause: 2-3 Minuten

Waden / Schienbeine	Wadenheben an der Maschine	3	12
	Schienbeinmaschine	3	12

**TAG C**

	Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizpes / Trizeps (Supersatz)	Bizepscurls mit der Langhantel	3	12
	French-Press mit der SZ Stange auf der Flachbank		12

Pause: 2-3 Minuten

Bizpes / Trizeps (Supersatz)	Curls am Kabelzug	3	12
	Trizepsdrücken am Kabelzug		12

Pause: 2-3 Minuten

Schultergürtel	Military-Press im stehen	3	12
----------------	--------------------------	---	----

Pause: 2-3 Minuten

Schultergürtel (Supersatz)	Frontheben	3	12
	Vorgebeugtes Seitheben		12
	Seitheben (optional)	3	12

**SUPPS**

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

