

Blood Flow Restriction Training Anfänger

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Blood Flow Restriction 2er Split
Level: Einsteiger bis leicht Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: circa 60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 8 Wochen
Satzpause: maximal 40 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Dienstag (B)
 Mittwoch + Donnerstag (Pause)
 Freitag (A)
 Samstag (B)
 Sonntag (Pause)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken Flachbank LH	3	20
Rücken	Rudern mit LH	2	15
Schultern	Schulterdrücken mit KH	3	15 – 20
Rücken	Klimmzüge	3	Maximum
Trizeps	Trizepsdrücken	3 x BFR	20
Bizeps	Bizeps Curls	3 x BFR	20

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	15
Beine	Kreuzheben gestreckte Beine	2	15
Beine	Beinpresse	3 x BFR	20
Waden	Wadenheben	4x BFR	20
Bauch	schwere Crunches	4	Maximum

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	Pump Booster
Während dem Training	10g EAAs + 30g Cluster Dextrin
Nach dem Training	Post Workout Shake



HINWEIS

BFR Satz:
 20-30% der Maximalkraft als Trainingsgewicht. Dabei den Muskel mit einem BFR Band oder Handgelenk-/Kniebandage abschnüren. Nicht zu fest damit der Muskel noch weiterhin mit Sauerstoff versorgt wird. Den Satz bis zum Versagen ausführen und anschließend erfolgt eine kurze Pause (max 30 Sek.). Der Muskel bleibt während der Pause weiter abgebunden. Dies wiederholst Du für 2-3 Sätze. Ist der Pump unerträglich, solltest Du das Band wieder lösen.