

Blood Flow Restriction Training

Fortgeschrittene

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

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

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken mit KH	4	15
Brust	Flachbank drücken mit LH	3	15
Schultern	Schulterdrücken	3	20
Rücken	Klimmzüge	3	Maximum
Trizeps	Dips (aufrecht)	3 x BFR	20
Bizeps / Rücken	enge Klimmzüge	3 x BFR	Maximum

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben	4	15
Beine	Frontkniebeugen	3 x BFR	15
Beine	Beinpresse*	3 x BFR	15
Waden	Wadenheben*	6x BFR	20
Bauch	Beinheben hängend	6	20

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 40 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.