

Trainingsplan Brustmuskeln mit Edgar Kisler

Hauptziel: Muskelaufbau Brust
Level: Fortgeschritten bis Profi
Tage/Woche: 2
Dauer/Einheit: 60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12-16 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag
 Donnerstag

BRUSTTRAINING A

Übung	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Butterfly	FST-7	10 – 15	Sitz ganz unten, Fokus auf die obere Brust. 7 Sätze, dabei nur 25-30 Sek. Pause zwischen den Sätzen, während der Pause Brustmuskulatur anspannen (Most-Muscular Pose im Sitzen)
Schrägbankdrücken	3	6 – 10	nach der letzten Wiederholung das Gewicht bei halbem Bewegungsradius für 10 Sek. halten und die Brust anspannen
Hex-Press	3	15 – 20	mit der Langhantel im Knien
Brustmaschine	3	20	Einarmig, seitlich rein setzen, Innere Brust, Sitz ganz unten
Bankdrücken	3	10 – 15	mit der Langhantel, breiter Griff, sehr langsame Ausführung
Supersatz: Floor Press	2	15	mit Kurzhanteln, auf dem Boden
Negativbankdrücken	2	8 – 10	5 Sek. am tiefsten Punkt halten
Fliegende	3 – 4 SST	12	mit Kurzhanteln auf der Negativbank die ersten 6 Wiederholungen 5 Sek. in der Negativ-Phase die letzten 6 Wiederholungen 5 Sek. in der Positiv-Phase

BRUSTTRAINING B

Übung	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Bankdrücken	4 + 1 SST	5 – 6	¹ mit der Langhantel auf der Flachbank
Negativbankdrücken	3	8 – 12	mit Kurzhanteln, 5 Sek. am tiefsten Punkt halten
Fliegende	3 SST	10 – 12	mit Kurzhanteln auf der Negativbank die ersten 5 - 6 Wiederholungen 5 Sek. In der Negativ-Phase die letzten 5 - 6 Wiederholungen 5 Sek. In der Positiv-Phase
Schrägbankdrücken	4	6 – 12	an der Multipresse, nach der letzten Wiederholung das Gewicht bei halbem Bewegungsradius 10 Sek. halten und die Brust dabei anspannen
Hex-Press	3	15 – 20	mit Kurzhanteln auf der Schrägbank
Butterfly	FST-7	10 – 15	Sitz ganz unten, Fokus auf die obere Brust 7 Sätze, dabei nur 25-30 Sek. Pause zwischen den Sätzen, während der Pause Brustmuskulatur anspannen (Most-Muscular Pose im Sitzen)

¹ Nach dem 4ten Satz wird das Gewicht z.B. von 110kg auf 70kg reduziert und ohne Pause weitere 5-6 Wiederholungen absolviert. Negative (Herablassen des Gewichtes) sollte mindestens 5 Sek. dauern und die Positive (Hochdrücken des Gewichtes) so schnell wie möglich.

Direkt im Anschluss wird das Gewicht nochmals reduziert auf ca. 40- 50kg und es werden 5-6 Wiederholungen absolviert, wobei jetzt die Negative schnell erfolgt und die Positive mindestens 5 Sek. dauert.

Anschließend, ohne Pause wird das Gewicht nochmals reduziert, bis auf die leere Stange.

Die Stange zur Hälfte nach oben drücken und den Punkt für 30 Sek. halten, Brust dabei anspannen, so gut es geht.

Nach den 30 Sekunden 15x pumpen in zügigem Tempo.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	20g EAAs + 30g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

