

Definitions-Trainingsplan für Softgainer

Hauptziel: Definition
System: 4er Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: ca.: 70-80 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 10 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)
 Dienstag (B)
 Donnerstag (C)
 Freitag (D)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen Woche 1 – 5	Wiederholungen Woche 5 – 10
Brust	Bankdrücken	4	20	25
	Fliegende mit KH	4	20	25
	Negatives Bankdrücken mit KH oder LH	4	20	25
Bizeps	Curls mit der SZ Stange	3	20	25
	Hammercurls	3	20	25
	KH Curls	3	20	25

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen Woche 1 – 5	Wiederholungen Woche 5 – 10
Beine	Beinpresse angewinkelt	4	20	25
	Leichte Kniebeugen	4	20	25
	Ausfallschritte	4	20	25
	Beinbeuger	4	20	25
Bauch	Crunches	4	20	25
	Beinheben	4	20	25

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen Woche 1 – 5	Wiederholungen Woche 5 – 10
Schultern	Schulterdrücken mit KH	4	20	25
	Frontheben mit LH	4	20	25
	Seitheben mit KH	4	20	25
Trizeps	leichtes enges Bankdrücken	3	20	25
	Kickbacks	3	20	25
	Trizepsstrecken am Kabel	3	20	25

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen Woche 1 – 5	Wiederholungen Woche 5 – 10
Rücken	Latziehen zum Nacken	4	20	25
	enges Rudern am Kabelzug	4	20	25
	Einarmiges KH Rudern	4	20	25
	Reverse Butterfly	4	20	25
Bauch	Crunches	4	20	25
	Beinheben	4	20	25

SUPPS

<u>Unsere Supplementempfehlung:</u>	
Vor dem Training	Peak Speed Serum
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	40g Whey Protein Isolat + 40g Vitargo

