

Trainingsplan German Volume

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Volumentraining
Level: Fortgeschrittene
Tage/Woche: 3
Dauer/Einheit: 60-80 Minuten
Dauer/Trainingsplan: Phase 1 = 6 Wochen + Phase 2 = 6 Wochen
Satzpause: 60-90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (C)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust / Rücken	Supersatz: Bankdrücken auf der Flachbank Rudern mit der Langhantel	10	10 10
Brust / Rücken Nebenübungen	Supersatz: Fliegende auf der Flachbank oder Fliegende am Kabelzug Latzug eng zur Brust	3	10 10

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine / Bauch	Supersatz: Frontkniebeugen mit der Langhantel (*Alternativ normale Kniebeugen) Beinbeuger an der Maschine	10	10 10
Bauch / Waden Nebenübung	Supersatz: Crunches an der Maschine oder auf der Schrägbank mit Gewichtsscheibe Wadenheben an der Maschine	3	10 10

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern / Bizeps	Supersatz: Military Press im stehen Langhantel-Curls	10	10 10
Trizeps / Schultern Nebenübung	Supersatz: Trizeps am Kabelzug Seitheben mit der Kurzhantel	3	10 10

¹was aber den Effekt schmälert, da der Supersatz auf die hintere Beinmuskulatur abzielt

INFOS

Phase 2 = 6 Wochen:

Die zweite Phase startet bei den Hauptübungen mit mehr Gewicht und nur noch 6 Wiederholungen. In Woche 2 wird das Gewicht gesteigert bei 5 Wiederholungen. In Woche 3 steigert sich das Gewicht nochmals bei 4 Wiederholungen. Woche 4 beginnt wieder bei 6 Wiederholungen, Woche 5 bei 5 Wiederholungen und Woche 6 bei 4 Wiederholungen. Anschließend wird 7 Tage Trainingspause eingelegt, bevor mit einem neuen Trainingsplan begonnen wird.

SUPPS

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

