

Trainingsplan Hardgainer

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörper
Level: Anfänger bis Fortgeschrittene
Tage/Woche: 2-3 (je nach Regenerationskapazität)
Dauer/Einheit: 50-60 Min
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 120 Sekunden **Pause zwischen den Übungen:** 3-4 Min.

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

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken (frei) oder Schrägbankdrücken (frei)	3 - 4	8 - 12
	Anfänger: Bankdrücken an der Multipresse oder Brustpresse	2 - 3	10 - 15
Rücken	vorgebeugtes Rudern mit der LH	3 - 4	8 - 12
	Anfänger: Rudermaschine	2 - 3	8 - 12
Arme (Supersatz)	Bizeps Curls mit der Langhantel + - ohne Pause -	3 - 4	8 - 12
	Stirndrücken mit der SZ-Stange liegend Anfänger: Trizepsdrücken am Kabelzug	2 - 3	8 - 12
Beine	Kniebeugen Langhantel	3 - 4	8 - 12
	Anfänger: Kniebeugen Multipresse Oder Beinpresse	2 - 3	8 - 12
Waden	Wadenheben an der Maschine stehend Oder im sitzen	2-4	20

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Dips am Holm evtl. mit Zusatzgewicht	3	8 - 12
	Anfänger: Dips an der Maschine oder zwischen 2 Bänken	3	10 - 15
Rücken	Klimmzüge (evtl. mit Zusatzgewicht) ¹	4	6
	Anfänger: Latzug zur Brust	4	8 - 12
Beine	Kreuzheben (bei jeder Wdh. 1 Sekunde ablegen)	3 - 4	8 - 12
	Anfänger: Beinpresse	2 - 3	8 - 12
Schultern	Seitheben mit Kurzhantel	2 - 4	8 - 12
Waden	Wadenheben sitzend	2	10 - 15

¹Bei Klimmzügen haben sich Sätze mit einer niedrigen Wdh. -Zahl als erfolgreicher erwiesen als im Bereich von 8-12 Wdh. Hier sollte lieber mit Zusatzgewicht gearbeitet werden!

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum Hardgainer Trainingsplan:

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 40g Maltodextrin
Nach dem Training	Post Workout Shake



INFOS

Übungsausführung:

Gewicht langsam Senken, 1 Sekunde halten und dann sauber nach oben bringen

Gewichte:

Das Gewicht in den Sätzen bleibt gleich, wenn die Zielwiederholungszahl erreicht wurde und man sich zutraut zu erhöhen, dann wird das Gewicht um die nächst größere Einheit erhöht (Ideal sind 0,5 kg Schritte)

Muskelversagen:

Kein Training bis zum Muskelversagen

Stagnation:

Gewicht um 15-20% senken