

Trainingsplan Heimtraining Level 2

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Anfänger - Fortgeschrittene
Tage/Woche: 3-4 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12-16 Wochen
Satzpause: 60-90 Sekunden

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

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	breite Liegestütze (forciert Bauchmuskeln) Alternative Liegestütz-Trainingsplan	3	10 - 15
Trizeps	enge Liegestütze (forciert die Trizepsmuskulatur) Kickbacks mit Kurzhantel ¹	2	10 - 25
		2	8 - 12
Schulter	Seitheben mit Kurzhantel ¹ Überzüge mit PIIT System ²	2	8 - 12
		2	20
Bauch	Plank Brett Crunches	2	45 - 60 Sek.
		2	15 - 25

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge (alternativ im PIIT System ²) Rudern mit Kurzhantel ¹	3	6 - 12
		2	8 - 12
Bizeps	Bizeps - Konzentrationscurls	3	8 - 12
Beine	Kniebeugen mit Kurzhantel Einbeiniges Wandsitzen (90° Winkel pro Bein)	3	8 - 12
		2	60 - 90 Sek. Pro Bein
Waden	Wadenheben einbeinig stehend Wadenheben	2	6 - 10
		2	30 - 50

¹Das Gewicht wird an die Wiederholungszahl angepasst. Bei Erreichen der maximalen Wiederholungszahl wird das Gewicht gesteigert bei Übungen mit Kurzhanteln

²Vor Ausführung den Fachartikel PIIT-System lesen. Überzüge werden im Liegen Auf dem Boden durchgeführt

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum Heimtraining	
Vor dem Training	10g BCAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

