

Trainingsplan Heimtraining Level 3

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Profi
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: 60-70 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12-16 Wochen
Satzpause: 120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Dienstag (B)
 Donnerstag (A)
 Freitag (B)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Einarmige Liegestütze Alternative Liegesütz-Trainingsplan	3	5 - 10
Schulter	Handstandliegestütze (an der Wand oder Frei)	3	5 - 10
	Überkopfdrücken schwere KH	3	5
	Überzüge liegend PIIT System ²	1	20
Trizeps	French Press mit Kurzhantel ¹	2	8
	Arnold Dips	2	Muskelversagen
Bauch	L-Sit ³	3	90 Sek.
	Crunches	3	50
	Plank (Bauchbrett)	1	Muskelversagen

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge mit Zusatzgewicht	3	5
	Rudern mit Kurzhantel ¹	3	8 - 12
Bizeps	Hammercurls mit Kurzhantel ¹	2	8 - 12
	Preacher Curls	2	8 - 12
Beine	Pistol Squats	3	5 - 10
	Sumo Kniebeuge ohne Gewicht	2	30 - 50
	Einbeiniges Wandsitzen (90° pro Bein 1 Satz)	1	Muskelversagen
	Wadenheben einbeinig	2	6 - 10
Waden	Wadenheben	3	50 - 100

INFO

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

³an der Küchenecke hoch drücken und Beine auf 90° Höhe halten

Muskelversagen:
Nur wenn es vorgegeben ist. Ansonsten soll kein Muskelversagen erreicht werden.

SUPPS

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

