

# Trainingsplan ILB-Training

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 3-er Split  
**Level:** Fortgeschrittener  
**Tage/Woche:** 5-6 Einheiten pro Woche  
**Dauer/Einheit:** 60 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12 Monate  
**Satzpause:** 90-120 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**

3 Tage Training | 1 Tag Pause

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken LH	3	12
	Fliegende KH	3	12
	Schräges Bankdrücken KH	3	12
Schulter	Schulterdrücken mit KH	3	12
	Frontheben LH	3	12
	Seitheben KH	3	12
Trizeps	French Press SZ Stange	3	12
	Trizepsstrecken am Seilzug	3	12

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen LH	3	12
	Hackenschmidt	3	12
	Beinstrecker	3	12
Beinbizeps	Beinbeuger	3	12
Waden	Wadenheben	3	12
	Wadenheben sitzend	3	
Bauch	Crunches	3	12
	Beinheben	3	12

## TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latziehen	3	12
	Kreuzheben LH	3	12
	Rudern sitzend am Kabelzug eng	3	12
Nacken	Schulterheben mit Langhantel	3	12
Bizeps	Langhantelcurls	3	12
	Hammercurls KH	3	12

## SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake mit 5g Creatin

