

## Individuelles Volumentraining – FT Fasern

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Individuelles Volumentraining  
**Level:** Fortgeschrittene bis Profis  
**Tage/Woche:** 3 Tage  
**Dauer/Einheit:** 12-16 Wochen  
**Dauer/Trainingsplan:** 60-90 Minuten  
**Satzpause:** 3-5 Minuten

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

**TAG A**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust Rücken	<b>Hauptübungen</b> Bankdrücken	5	5
	Vorgebeugtes Rudern	5	5
Trizeps Bizeps	<b>Nebenübungen</b> Trizepsdrücken am Kabel	3	5
	Bizeps Langhantelcurls	3	5

**TAG B**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern Beine Bauch	<b>Hauptübungen</b> Überkopfdrücken LH	5	5
	Kniebeugen	5	5
	Crunches am Kabelzug	5	5
Schulter Waden	<b>Nebenübungen</b> Seitheben mit KH	3	5
	Wadenmaschine	3	5

**SUPPS**

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

