

Individuelles Volumentraining – ST Fasern

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Volumentraining
Level: Fortgeschrittene & Profis
Tage/Woche: 3 Tage
Dauer/Einheit: 12-16 Wochen
Dauer/Trainingsplan: 60-90 Minuten
Satzpause: 60-90 Sekunden

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

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust Rücken	Hauptübungen		
	Bankdrücken	10	10
	Vorgebeugtes Rudern	10	10
Trizeps Bizeps	Nebenübungen		
	Trizepsdrücken am Kabel	3	10
	Bizeps Langhantelcurls	3	10

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern Beine Bauch	Hauptübungen		
	Überkopfdrücken LH	10	10
	Kniebeugen	10	10
	Crunches am Kabelzug	10	10
Schulter Waden	Nebenübungen		
	Seitheben mit KH	3	10
	Wadenmaschine	3	10

SUPPS

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

