

# IronGym Trainingsplan

## Fortgeschrittene



**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Ganzkörpertraining  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 3  
**Dauer/Einheit:** 30-45 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12-16 Wochen  
**Satzpause:** 60 Sekunden

### Trainingsaufteilung:

Montag (A)  
 Mittwoch (B)  
 Freitag (A)

Montag (B)

**TAG A**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Klimmzüge im neutralen Griff (evtl. mit Zusatzgewicht)	2-3	6
Liegestütze mit normaler Griffbreite	2-3	15 – 20
Klimmzüge mit engem Untergriff (evtl. mit Zusatzgewicht)	2-3	6
Liegestütze mit weitem Griff	2-3	15 – 20
Dips	2-3	10 – 15
Situps	2-3	Muskelversagen
Bauchbrett / Plank	2-3	Muskelversagen
Kniebeugen	2-3	Muskelversagen
Wandsitzen	2-3	bis kurz vor Muskelversagen
Wadenheben auf der Treppe	2-3	bis kurz vor Muskelversagen

**TAG B**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Liegestütze mit weitem Griff	2-3	10 – 15
Klimmzüge im breiten Obergriff (evtl. mit Zusatzgewicht)	2-3	6
Liegestütze mit enger Griffbreite (Trizeps)	2-3	15 – 20
Klimmzüge im neutralen Griff (evtl. mit ZG)	2-3	6
Dips	2-3	10 – 15
Bauchbrett / Planke	2-3	Muskelversagen
Situps	2-3	Muskelversagen
Bethaks (indische Kniebeugen)	2-3	Muskelversagen
Wandsitzen	2-3	bis kurz vor Muskelversagen
Wadenheben auf der Treppe	2-3	bis kurz vor Muskelversagen

SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>
10g BCAAs
10g EAAs
Post Workout Shake

