

Masseaufbau Trainingsplan

Hauptziel: Masseaufbau
System: Ganzkörpertraining
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 3 Tage
Dauer/Einheit: ca. 70-80 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag | Mittwoch | Freitag

Woche 1: A | B | C
 Woche 2: B | C | A
 Woche 3: C | A | B
 Woche 4: wie Woche 1

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	12 10 8 6
	Kreuzheben	4	10 8 6 4
Rücken	Rudern vorgebeugt	3	10 8 6
	Klimmzüge	3	12 10 8
Bizeps	Langhantel Curls	3	10 8 6
	Hammer Curls	2	10 8

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken Flachbank	4	15 10 8 6
	Überzüge	3	10 8 6
	Dips (mit Zusatzgewicht)	3	10 8 6
Schulter	Seitheben Kurzhantel stehend	4	10 10 8 8
	Kinnziehen	3	10 8 6
Trizeps	French Press	4	12 10 8 6

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	12 10 8 6
	Kreuzheben	4	10 8 6 4
Brust (leicht)	Fliegende am Kabel Schrägbank	3	15 15 15
	Brustpresse sitzend	3	15 15 15
Bizeps	Langhantel Curls	3	10 8 6
	Hammer Curls	2	10 8

SUPPS

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



Muskelversagen:

Nur bei Übungen mit kurzer Wiederholungszahl. Bei einer Wiederholungszahl von 15 soll auf eine korrekte und saubere Ausführung geachtet werden.