

# Trainingsplan Muskelaufbau Für Senioren über 50+



**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 4er-Split  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 4 Tage  
**Dauer/Einheit:** ca. 60-75 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12-16 Wochen  
**Satzpause:** 45-60 Sekunden  
**Time under Tension:** 2/0/2

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 Montag (A)  
 Dienstag Ruhe oder Cardio  
 Mittwoch (B)  
 Donnerstag (C)  
 Freitag Ruhe oder Cardio  
 Samstag (D)  
 Sonntag Ruhe oder Cardio

**TAG A**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Kurzhantel	4	8 – 12 <sup>1</sup>
	Fliegendes Schrägbankdrücken mit Kurzhantel	4	8 – 12 <sup>1</sup>
Trizeps	Flachbankdrücken enger Griff	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	French einarmig mit Kurzhantel	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Trizepsstrecken am Seil	2	8 – 12 <sup>1</sup>
Unterer Rücken	Hüftstrecken an der Maschine	4	8 – 12 <sup>1</sup>

**TAG B**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinpresse	4	8 – 12 <sup>1</sup>
	Ausfallschritte mit Kurzhantel	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Beinstrecker an der Maschine	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Beinbeuger an der Maschine	3	8 – 12 <sup>1</sup>
Waden	Wadenheben stehend oder an der Beinpresse	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Wadenheben sitzend	3	8 – 12 <sup>1</sup>

**TAG C**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latziehen weit am Kabelzug oder Klimmzug	4	8 – 12 <sup>1</sup>
	Rudern beidarmig an der Maschine	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Rudern einarmig mit Kurzhantel	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Butterfly Reverse	2	8 – 12 <sup>1</sup>
Bizeps	Kurzhantel Curls einarmig sitzend Untergriff	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Hammer-Curls beidarmig mit Kurzhantel sitzend Obergriff	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Konzentrationscurls mit Kurzhantel sitzend Obergriff	2	8 – 12 <sup>1</sup>

**TAG D**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Schulterdrücken an der Multipresse vor den Kopf	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Frontheben mit Langhantel stehend	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Seitheben mit Kurzhantel stehend	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Seitheben vorgebeugt	3	8 – 12 <sup>1</sup>
Rotatoren	Innenrotation am Turm	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Aussenrotation am Turm	3	8 – 12 <sup>1</sup>
Bauch	Beinheben hängend, liegend oder am Dipständer	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Crunches an der Maschine	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Crunches liegend zur Seite	2	8 – 12 <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Wiederholungszahl: 8 – 12 mit Variation während jedes Trainings oder alternativ 6 Wochen lang 6 – 8 WDH. gefolgt von 6 Wochen 10 – 12 WDH. mit Periodisierung

**INFOS**

Rahmendaten	Übung/ Gerät	Sätze	Wiederholungen
Warm up allgemein	Ergometer, leichtes Tempo		5 – 10 Min.
Warm up im spezifisch	Erste Übung einer Muskelgruppe	2	20 – 25
	Jede weitere Übung einer Muskelgruppe	1	20 – 25
Stretching	nach Abschluss einer Muskelgruppe passiv statisch	3	30 – 40 Sek.
Cool Down	Ergometer, leichtes Tempo		5 – 10 Min.
Ausdauertraining	3x pro Woche mit 75% der Hfmax (180 – 160 je nach Alter) Optional an Tagen ohne Krafttraining oder an Tagen 1, 4 und 6.		30 – 45 Min.

**SUPPS**

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	10g EAAs
Während dem Training	-
Nach dem Training	HBN Post Workout Complex Plus

