

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 ¹
	Fliegendes Schrägbankdrücken mit Kurzhantel	4	8 – 12 ¹
Trizeps	Flachbankdrücken enger Griff	3	8 – 12 ¹
	French einarmig mit Kurzhantel	2	8 – 12 ¹
	Trizepsstrecken am Seil	2	8 – 12 ¹
Unterer Rücken	Hüftstrecken an der Maschine	4	8 – 12 ¹

TAG B

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

TAG C

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

TAG D

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

¹Wiederholungszahl: 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

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

