

# Trainingsplan Muskelaufbau mit über 40

powerd by Holger Gugg



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

## Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)  
 Dienstag Ruhe  
 Mittwoch (B)  
 Donnerstag (C)  
 Freitag Ruhe  
 Samstag (D)  
 Sonntag Ruhe

### TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken	4	8 – 12 <sup>1</sup>
	Fliegende auf der Schrägbank	4	8 – 12 <sup>1</sup>
Trizeps	Kickbacks einarmig mit Kurzhantel neutraler Griff	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Einarmiger Pushdown am Turm Untergriff	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Pushdown am Turm mit Seil	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Unterer Rücken	4	8 – 12 <sup>1</sup>

### TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinpresse	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Ausfallschritte mit Kurzhantel	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Beinstrecker an der Maschine	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Beinbeuger an der Maschine	2	8 – 12 <sup>1</sup>
Bauch	Beinheben liegend oder am Dipständer	4	8 – 12 <sup>1</sup>
	Crunches liegend zur Seite	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>
Bizeps	Kurzhantel Curls einarmig sitzend Untergriff	3	8 – 12 <sup>1</sup>
	Hammer-Curls beidarmig mit Kurzhantel neutraler Griff	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Konzentrationscurls mit Kurzhantel sitzend Obergriff	2	8 – 12 <sup>1</sup>

## TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Frontdrücken an der Multipresse	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Frontheben mit Langhantel stehend	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Seitheben mit Kurzhantel stehend	2	8 – 12 <sup>1</sup>
	Seitheben vorgebeugt mit Kurzhantel	4	8 – 12 <sup>1</sup>
Rotatoren	L-Heben mit Kurzhantel auf der Flachbank	3	8 – 12 <sup>1</sup>
Waden	Wadenheben stehend oder an der Beinpresse	4	8 – 12 <sup>1</sup>
	Wadenheben sitzend	4	8 – 12 <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Wiederholungszahl: 8 – 12 mit Variation während jedes Trainings oder alternativ 6 – 8 Wdh. für 6 Wochen und anschließend 6 Wochen 10 – 12 Wiederholungen.

## INFOS

Rahmendaten	Übung/ Gerät	Sätze	Wiederholungen
Warm up allgemein	Ergometer, leichtes Tempo	1	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	1	5 – 10 Min.

## SUPPS

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

