

## Trainingsplan

### Muskelaufbau Natural Bodybuilding

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Push Pull Beine  
**Level:** Natural Bodybuilding Athleten  
**Tage/Woche:** 5-6 Tage  
**Dauer/Einheit:** 50 – 70 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 16-20 Wochen  
**Satzpause:** 90 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 3 Tage Training | 1 Tag Pause

ABC | Pause | ABC | Pause ...

#### TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken	3	12
Schultern	Military Press	3	12
Brust	Dips	4	12
Schultern	Seitheben	4	15
Brust	Butterfly KH	3	15
Trizeps	Frenchpress	4	12
	Trizepsdrücken Kabelzug	4	15

#### TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	10
	Beinpresse	3	15
	Beinstrecker	3	20
	Rumänisches Kreuzheben	3	12
	Beinbizeps liegend	4	12
Waden	Wadenheben sitzend	4	15
Bauch	Beinheben	4	20

#### TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latzug	4	12
	Rudern (Seilzug)	4	12
	Kreuzheben	3	10
Bizeps	SZ Curls	3	12
	Konzentration Curls	3	12
Brust	Überzüge KH	3	15