

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