

Muskelfasertraining

Hauptziel: Muskelaufbau mit Muskelfasertraining
System: 4er Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: maximal 40 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 8 – 10 Wochen
Satzpause: 3 – 5 Minuten

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)
 Dienstag (B)
 Donnerstag (C)
 Freitag (D)
 Samstag (E)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Schrägbankdrücken mit LH	3	6	5 Minuten
	Bankdrücken Flachbank KH	2	10	3 Minuten
	Fliegende KH (MV)	1	20	Keine
Bizeps	Bizeps Cuzrls mit SZ-Stange	3	6	5 Minuten
	Preacher Curls mit KH	2	10	3 Minuten
	Konzentationscurls mit KH (MV)	1	20	Keine

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Keine
Beine	Kniebeugen mit LH	3	6	5 Minuten
	Front-Kniebeugen mit LH	2	10	3 Minuten
	Bulgarian Split Squats KH (MV)	1	20	Keine
Waden	Wadenheben mit KH	3	6	5 Minuten
	Wadenheben an der Maschine	2	10	3 Minuten
	Wadenheben sitzend	1	20	Keine

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	
Schultern	Military Press mit LH	3	6	5 Minuten
	Aufrechtes Rudern mit LH	2	10	3 Minuten
	Seitheben	1	20	Keine

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	
Rücken	Klimmzüge oder Latziehen zur Brust	3	6	5 Minuten
	Rudern mit LH	2	10	3 Minuten
	Einarmiges Rudern am Kabel	1	20	Keine
Trizeps	Stirndrücken mit SZ-Stange	3	6	5 Minuten
	Arnold Dips	2	10	3 Minuten
	Trizepsdrücken am Kabel	1	20	Keine

HINWEISE

Warm-Up:

Um die Muskeln auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten, sollte das Training immer mit einem Warm-up beginnen, gefolgt von einem Aufwärmsetz pro Muskelgruppe mit etwa 20 Wiederholungen.

Pausenzeiten pro Muskelgruppe:

Übung 1: 5 Minuten

Übung 2: 3 Minuten direkt im Anschluss Übung 3 ohne Pause bis zum Muskelversagen (MV)

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum Muskelfasertraining:

Vor dem Training: 1 Portion Workaholic

Während dem Training: 1 Portion EAAmazing + 30g Cluster Dextrin

Nach dem Training: Premium Post Workout