

# Profi-Trainingsplan Muskelaufbau

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 4er-Split  
**Level:** Fortgeschritten - Profi  
**Tage/Woche:** 4 Tage  
**Dauer/Einheit:** ca. 60 Min.  
**Dauer/Trainingsplan:** 16-20 Wochen  
**Satzpause:** 90-120 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 Montag (A)  
 Mittwoch (B)  
 Freitag (C)  
 Samstag (D)

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust (intensiv)	Schrägbankdrücken Langhantel	4	12   10   8   6
	Flachbankdrücken Kurzhantel	4	8   8   6   6
	Hexpress + Kurzhantel Fliegende	3	10 + 10
	Brustpresse sitzend	3	15   12   10
	Überzüge mit der Kurzhantel	2	15   15
Rücken (leicht)	Latzug eng zur Brust	2	15   15
	Rudern sitzend am Kabel	2	15   15
	Überzüge stehend am Turm	2	15   15
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	3	12   10   8

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Frontdrücken Multipresse	3	15   12   10
	Nackendrücken Kurzhantel	3	10   8   6
	Frontheben (Scheibe)	3	12   10   8
	Seitheben am Kabel einarmig	3	10   10   10
Arme (Supersätze <sup>1</sup> )	Bizepscurls Langhantel	3	10   8   6
	Dips zwischen zwei Bänken		
	Scott-Curls SZ-Stange	3	10   8   6
	Trizepsdrücken hinter dem Kopf mit SZ		
	Hammer-Curls mit Kurzhantel sitzend	3	10   8   6
	Kickbacks mit Kurzhantel		

## TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken (intensiv)	Latzug breit zur Brust	4	12   10   8   6
	Latzug eng zur Brust	3	10   8   6
	Rudern LH vorgebeugt (Untergriff)	4	12   10   8   6
	Rudern sitzend am Kabel	3	12   10   8
	Kinnziehen mit der Langhantel	3	12   10   8
Brust (leicht)	Fliegende am Kabel Schrägbank	3	15   15   15
	Schrägbankdrücken Multipresse	3	15   15   15
Bauch	Crunch liegend	3	30
	Crunch knieend am Seil	3	20
	Beinheben hängend	3	15 - 20

**TAG D**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	15   12   10
	Frontkniebeugen	4	20   15   12   10
	Beinpresse	4	12   10   8   6
	Ausfallschritte mit Kurzhanteln	3	12   10   8
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen	4	15   12   10   8
	Beincurls Maschine liegend	3	15   12   10
Waden	Wadenheben sitzend	3	12   10   8
	Wadenheben stehend	3	15   12   10

**SUPPS**

<b>Unsere Supplementempfehlung zum Profi Trainingsplan:</b>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	20g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake



**INFO**

**Muskelversagen:**

Nur bei Übungen mit kurzer Wiederholungszahl. Bei einer Wiederholungszahl von 15 soll auf eine korrekte und saubere Ausführung geachtet werden.



