

Trainingsplan

Progressives Grundlagentraining



Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Anfänger
Tage/Woche: 2 - 3 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Min. + 20. Ausdauertraining
Dauer/Trainingsplan: 16 Wochen
Satzpause: 120 - 180 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (A)
 Montag (B)...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen (Langhantel)	3	8 - 12
Rücken	Klimmzüge (enger oder breiter Griff)	3	8 - 12
Schulter	Stehendes Rudern (Langhantel)	3	8 - 12
Brust	Bankdrücken (Kurzhandeln)	3	8 - 12
Trizeps	Dips	2	8 - 12
Bauch	Crunches liegend	2	15 - 20
Ausdauertraining	Intervalltraining	20 Minuten	

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Rudern vorgebeugt (Langhantel)	3	8 - 12
Schulter	Schulterdrücken sitzend (Kurzhandeln)	3	8 - 12
Brust	Fliegende Bewegung (Kurzhandeln)	3	8 - 12
Bizeps	Bizeps-Curls stehend (Langhantel)	3	8 - 12
Trizeps	French-Press liegend (SZ-Stange)	2	8 - 12
Bauch	Beinheben liegend	2	15 - 20
Ausdauertraining	Intervalltraining	20 Minuten	

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake



Muskelversagen:

Damit es zu keinem überschwelligen Reiz (Überbelastung) kommt, mache nur eine von Dir ausgewählte Übung bis zum Muskelversagen. Diese Übung sollte von Training zu Training variieren.