

Trainingsplan Push / Pull / Beine

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Push / Pull / Beine
Level: Fortgeschritten bis Profi
Tage/Woche: 3-6 Tage
Dauer/Einheit: 60 Minuten.
Dauer/Trainingsplan: 16 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Beispiel 3 Tage Woche:
Mo. Tag A | Mi. Tag B | Fr. Tag C

Beispiel 6 Tage Woche:
Mo. Tag A | Di. Tag B | Mi. Tag C
Do. Tag A | Fr. Tag B | Sa. Tag C

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit LH	5	5 – 6
	Schrägbankdrücken mit KH	3	8 – 10
	Cable Crossover oder Butterfly	2	10 – 15
seitliche Schulter	Seitheben mit KH	5	8 – 12
Trizeps	enges Bankdrücken mit SZ-Stange	4	8 – 10

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge	5	6 – 8
	Enges Kabelrudern	3	8 – 10
	Rudermaschine	2	10 – 15
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt oder Butterfly Reverse	2	10 – 15
Bizeps	Langhantelcurls	2	8 – 10

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	5 – 6
	gestrecktes Kreuzheben	4	8 – 10
	Beinbeuger im liegen	3	10 – 12
	Beinstrecker	3	12 – 15
	Ausfallschritte mit KH	2	15
Waden	Wadenheben im stehen	4	8 – 10

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung Trainingsplan:

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

