

# Trainingsplan Pyramidentraining

## Woche 1 bis 4 = aufsteigende Pyramide



**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 4er-Split  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 4 Tage  
**Dauer/Einheit:** ca.: 60-70 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 4 Wochen  
**Satzpause:** 90 Sekunden

### Trainingsaufteilung (Beispiel):

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

**TAG A**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken	4	15   12   10   8
	Kurzhandel Bankdrücken	4	12   10   8   6
	Brustpresse sitzend	4	12   10   8   6
	Fliegende auf der Flachbank	4	15   12   10   8
Bizeps	Langhandel Curls	4	15   12   10   8
	Scott-Curls Kurzhandel einarmig	3	12   10   8
	Hammer-Curls einarmig	3	15   12   10
Bauch	Supersatz:	3	
	Crunches		15
	Beinheben hängend		15

**TAG B**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	20   15   12
	Frontkniebeugen	5	15   12   10   8   6
	Ausfallschritte	4	15   12   10   8
	Beinbeuger liegend	3	10   8   6
	Beinbeuger sitzend	3	15   12   10
Waden	Wadenheben stehend	3	10   8   6
	Wadenheben sitzend	3	20   15   12

**TAG C**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latzug breiter Griff zur Brust	4	15   12   10   8   6
	T-Handel Rudern	4	12   10   8   6
	Rudern sitzend am Kabel	4	12   10   8   6
	Latzug enger Griff unter die Brust	4	15   12   10   8
Bauch	Bauchmaschine	3	20   15   12

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Schulterdrücken mit KH	4	15   12   10   8   6
	Seitheben mit KH sitzend	4	20   15   12   10
	Kinnziehen mit LH	4	12   10   8   6
Trizeps	Dips	4	15   12   10   8
	French Press einarmig KH	3	12   10   8
	Trizepsdrücken am Kabel hinterm Kopf	3	12   10   8

SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 30g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

