

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

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

