

Trainingsplan Pyramidentraining

Woche 5 bis 8 = umgekehrte 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	Bankdrücken	4	6 8 10 12
	KH-Schrägbankdrücken	4	6 8 10 12
	Brustpresse sitzend	3	8 10 12
	Kabelziehen über Kreuz	4	8 10 12
Bizeps	Kurzhandel Curls sitzend	3	6 8 12
	Konzentrationscurls sitzend	3	8 10 12
	Kabelcurls beidarmig	3	8 10 12
Bauch	Supersatz: Crunches	3	15
	Beinheben hängend		15

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	LH - Kniebeugen	4	6 8 10 12 15
	Sumo - Kniebeugen	3	10 8 12
	Beinpresse	3	6 8 12
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen	4	8 10 10 12
Waden	Wadenheben stehend	3	12 15 20
	Wadenheben sitzend	3	6 8 12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Rudern vorgebeugt LH	4	6 8 10 12
	T-Bar Rudern Maschine oder frei	4	6 8 10 12
	Latzug breiter Griff zur Brust	4	6 8 10 12
	Rudern am Kabelzug	4	6 8 10 12
Bauch	Bauchmaschine	3	20 15 12

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Schulterdrücken Multipresse	4	6 8 10 12
	Seitheben KH stehend	4	8 10 12
	Frontheben mit Scheibe	4	8 10 10 12
Trizeps	enges Bankdrücken	4	6 8 8 10
	French Press SZ-Stange	4	6 8 10 12
	Trizepsdrücken am Kabel Untergriff	3	8 10 12

SUPPS

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

