

Trainingsplan Pyramidentraining

Woche 9 bis 12 = doppelte 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	Flachbankdrücken KH	5	12 10 6 10 12
	Schrägbankdrücken KH	5	10 8 4 8 10
	Überzüge KH	4	12 10 10 12
Bizeps	Scott-Curls SZ-Stange	5	15 12 8 12 15
	Hammer-Curls beidarmig	3	10 8 10
	Kabelcurls beidarmig	3	12 10 12
Bauch	Supersatz: Crunches	3	15
	Beinheben hängend		15

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	LH-Kniebeugen	5	15 12 6 12 15
	Beinpresse 45 Grad	5	12 8 6 8 12
	Beinstrecker	5	20 15 12 10 15 20
	Beinbeuger liegend	3	15 10 15
	Beinbeuger sitzend	3	10 6 10
Waden	Wadenheben stehend	3	20 12 10
	Wadenheben sitzend	3	10 6 10

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	T-Hantel Rudern enger Griff	5	15 12 6 12 15
	KH-Rudern einarmig	5	12 10 6 10 12
	Latzug weiter Griff zur Brust	5	15 10 6 10 15
	Überzüge stehend am Latzug	3	15 10 15
Bauch	Bauchmaschine	3	20 15 12

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Schulterdrücken mit LH	5	15 12 6 12 15
	Seitheben am Kabel	5	20 15 8 15 20
	Kinnziehen am Kabel	5	12 10 8 10 12
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel Obergriff	4	15 12 8 12 15
	Dipmaschine oder Liegestütze rücklings	4	12 10 8 10 12
	Kickbags KH einarmig	3	15 10 15

SUPPS

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

