

# Trainingsplan Softgainer

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 4er-Split  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 4 Tage  
**Dauer/Einheit:** ca. 60-70 Minuten.  
**Dauer/Trainingsplan:** 16-20 Wochen  
**Satzpause:** 90 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 Montag (A)  
 Dienstag (B)  
 Donnerstag (C)  
 Freitag (D)

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Bankdrücken	3	6
	Kurzhantel Schrägbankdrücken	3	10
	Butterfly	3	12
	Fliegende mit der Kurzhantel	3	12
Bizeps	Langhantel Curls	3	6
	Kurzhantel Hammercurls gedreht	3	12
	Bizeps Curls stehend an 2 hohen Kabelzügen	3	Versagen
Bauch	Crunch auf der Bank (mit Gewicht)	3	10
	Beinheben am Dipturm	3	15
	Crunches ohne Gewicht oder Crunch-Roller	1	Versagen
HIIT Cardio	Laufband o. Radergometer mit folgendem Zyklus: - 2 Minuten locker (traben) - 60 Sekunden so viel Intensität wie möglich (Sprint)		20-30 Min (6-10 Runden)

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge mit Gewicht enger Griff	3	6
	Rudern mit der Langhantel	3	6
	Latz-Zug mit weitem Griff	3	10
	Überzüge mit der Kurzhantel (Bank)	3	12
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	2	12
	Butterfly Reverse an der Maschine	2	12
HIIT Cardio	Laufband o. Radergometer mit folgendem Zyklus: - 2 Minuten locker (traben) - 60 Sekunden so viel Intensität wie möglich (Sprint)		20-30 Min (6-10 Runden)

**TAG C**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Langhantel Schulterdrücken stehend	3	6
	Arnold Press mit Kurzhantel	3	12
	Seitheben mit Kurzhantel	2	12
	Frontheben mit Kurzhantel	2	12
Trizeps	Dips (evtl. mit Zusatzgewicht)	3	6
	French-Press mit der SZ Stange	3	12
	Trizepsdrücken hinter dem Kopf sitzend am Seilzug	3	12
Nacken	Shrugs mit der Kurzhantel	3	6
	Kinnziehen mit der SZ-Stange	3	12
HITT Cardio	Laufband o. Radergometer mit folgendem Zyklus: - 2 Minuten locker (traben) - 60 Sekunden so viel Intensität wie möglich (Sprint)		20-30 Min (6-10 Runden)

**TAG D**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen schwer unter 90°	3	6
	Beinpresse Maschine	3	10
	Beinbeuger Maschine	2	12
	Beinstrecker Maschine	2	12
	Adduktoren Maschine	2	12
	Abduktoren Maschine	2	12
Waden	Wadenheben an der Maschine	3	12
	Wadenheben mit Kurzhanteln schwer	3	12

**SUPPS**

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	1 Portion Kre-Alkalyn Pro
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

