

Trainingsplan Bikini Athletin

Woche 2 + 4



Hauptziel: Muskelaufbau

System: 4er-Split

Level: Fortgeschritten bis Profi

Tage/Woche: 4 Tage

Dauer/Einheit: ca. 60-70 Minuten

Dauer/Trainingsplan: 4 Wochen

Satzpause: 30 Sekunden

TUT: 1 | 0 | 1

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)

Dienstag (B)

Mittwoch (C)

Donnerstag (D)

Freitag (HIIT 20-30 min morgens)

Samstag (Pause)

Sonntag (Pause)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Latziehen weit zur Brust	3	20
	Rudern LH	3	20
	Rudern einarmig kniend FB	3	20
	Überzüge am Seil	3	20
Bizeps	KH-Curls sitzend Untergriff	3	20
	SZ-Curls stehend	3	20
	Kabelcurls mit Seil	3	20
Schultern	Frontdrücken Multipresse	3	20
	Seitheben KH stehend	3	20
	Aufrechtes Rudern	3	20
Bauch	Sit-Ups auf der Negativbank	4	20
	Rumpfdrehen	3	20
Ausdauertraining 80 % HF max			30 Minuten

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Quadrizeps	Beinstrecker	3	20
	Beinpresse einbeinig	3	20
	Ausfallschritte	3	20
Gluteus	Sumo-Kniebeuge	3	20
	Beckenlift mit Zusatzgewicht	3	20
	Hüftstrecken am Kabel	3	20
Adduktoren	Seitlicher Ausfallschritt	3	20
	Adduktion am Kabelzug	3	20

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Frontheben LH	3	20
	Seitheben KH 45 Grad Winkel	3	20
	Schulterdrücken Multipresse	3	20
	Seitheben vorgebeugt	3	20
Trizeps	Trizepsdrücken im Untergriff	3	20
	Trizepsdrücken am Seil Überkopf	3	20
	Dips	3	20
Bauch	Beinheben hängend	3	20
	Crunches am Kabel	3	20
	Maschinencrunches seitlich	3	20
Ausdauertraining 80 % HF max			30 Minuten

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Quadrizeps	Beinstrecker	3	20
	Front-Kniebeuge	3	20
	Ausfallschritt	3	20
Beinbeuger	Kreuzheben rumänisch	3	20
	Maschine Beinbeuger sitzend	3	20
	Maschine Beinbeuger stehend/liegend	3	20
Unterer Rücken	Hyperextensions	3	20
Ausdauertraining 80 % HF max			30 Minuten

Warm-Up:

Allgemein: 15 Minuten Rad-Ergometer oder Laufband mit 50 – 60 % Hfmax
 Spezifisch: 1 – 2 Sätze mit leichtem Gewicht vor dem ersten Arbeitssatz der Muskelgruppe

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

