

Trainingsplan Bikini Athletin

Woche 1 + 3



Hauptziel: Muskelaufbau

System: 5er-Split

Level: Fortgeschritten bis Profi

Tage/Woche: 5 Tage

Dauer/Einheit: ca. 70-80 Minuten

Dauer/Trainingsplan: 4 Wochen

Satzpause: 60-90 Sekunden

TUT: 1 | 0 | 4

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)

Dienstag (B)

Donnerstag (C)

Freitag (D)

Samstag (HIIT 20-30 min morgens)

Sonntag (Pause)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	KH-Bankdrücken flach	3	10 - 12
	Fliegende am Kabel	2	
Bizeps	KH-Curls sitzend Untergriff	3	10 - 12
	Kabelcurls mit Seil	3	10 - 12
Schultern	Seitheben KH stehend	4	10 - 12
	Frontheben LH	4	10 - 12
	Aufrechtes Rudern am Kabelzug	4	10 - 12
Ausdauertraining 80 % HF max			30 Minuten

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Quadrizeps	Beinstrecker	3	10 - 12
	Kniebeuge	4	10 - 12
	Beinpresse	4	10 - 12
	Ausfallschritte	4	10 - 12
Beinbeuger	Maschine Beinbeuger	4	10 - 12
	Kreuzheben Rumänisch	4	10 - 12
Waden	Wadenheben stehend	2	10 - 12
	Wadenheben sitzend	2	10 - 12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge mit Unterstützung	4	10 - 12
	Latzug eng zur Brust	4	10 - 12
	Langhantel Rudern vorgebeugt	4	10 - 12
	Rudern am Turm	4	10 - 12
	Kurzhandel Rudern einarmig	4	10 - 12
	Facepulls am Seil	4	10 - 12
Trizeps	Pushdowns am Seil	3	10 - 12
	Kickbacks KH	3	10 - 12
Ausdauertraining 80 % HF max			30 Minuten

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Schulterdrücken KH	3	10 – 12
	Seitheben KH oder Maschine	4	10 – 12
	Frontheben mit Gewichtsscheibe	4	10 – 12
	Seitheben KH sitzend	4	10 – 12
Bauch	Beinheben hängend	3	10 – 12
	Crunches am Kabel	3	10 – 12
	Crunches an der Maschine seitlich	2	10 – 12
Ausdauertraining 80 % HF max			30 Minuten

TAG E

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Quadrizeps	Kniebeuge	4	10 – 12
	Ausfallschritt	4	10 – 12
Gluteus	Abduktion am Kabelzug	4	10 – 12
	Kurzhandel Aufsteiger	4	10 – 12
	Hip Thrust	4	10 – 12
Beinbeuger	Maschine Beinbeuger sitzend	4	10 – 12
	Maschine Beinbeuger stehend/liegend	4	10 – 12
	Hyperextension	3	15

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

