

Frauen Trainingsplan zum Muskelaufbau



Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 3 – 4 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12 Wochen
Satzpause: 60 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (A)
 Montag (B)...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latzug weiter Griff	4	8 – 12
	Rudern an der Maschine (enger Griff)	4	10 – 15
Trizeps	Trizepsstrecken am Kabel	3	8 – 12
	Kickbacks mit der Kurzhantel	3	10 – 15
Beine + Po	Kniebeugen Langhantel	3	10 – 15
	Beinpresse	3	8 – 12
	Dreifachsatz: Beinstrecken Beinbeuger Pomaschine	3	Je 10
Bauch	Knieheben am Dipständer ¹	2	8 – 12
	Crunches mit Gewicht auf der negativen Schrägbank	2	10 – 15

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3	8 – 12
	Butterfly	3	10 – 15
Bizeps	Hammercurls mit der Kurzhantel	2	8 – 12
	Scottcurls an der Maschine	2	10 – 15
Schultern	Überkopfdrücken mit der Kurzhantel (sitzend oder stehend)	3	10 – 15
	Supersatz: Frontheben Seitheben	3	10 – 15
Bauch	Klappmesser liegend	3	10 – 15
	Crunches ohne Gewicht	3	Muskelversagen
Waden	Waden stehend	2	10 – 15
	Waden sitzend	2	20 – 30

¹ Knie sauber zur Brust führen um den Bauch zu aktivieren, oben kurz nachdrücken!

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Portion Peak Speed Serum
Während dem Training	10g EAA
Nach dem Training	Post Workout Shake

