

# 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
	<b>Dreifachsatz:</b> Beinstrecken Beinbeuger Pomaschine	3	Je 10
Bauch	Knieheben am Dipständer <sup>1</sup>	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
	<b>Supersatz:</b> 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

<sup>1</sup> 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

