

Trainingsplan Push & Pull – Stufe 2

INFOS

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Push / Pull
Level: Fortgeschrittene
Tage/Woche: 4-5
Dauer/Einheit: 60-70Min.
Dauer/Trainingsplan: 12-16 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden
Aufwärmen: 5 Min. Crosstrainer
Muskelversagen: der letzte Satz jeder Übung

Trainingsaufteilung (Beispiel)

Montag: (A)
Dienstag: (B)
Donnerstag: (C)
Freitag: (D)

TAG A - VOLUME

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	LH Bankdrücken	3	8 - 12
	Schrägbankdrücken KH	3	8 - 12
	Fliegende Kabelzug	2	8 - 12
	Fliegende KH	2	8 - 12
Schulter	Military Press LH stehend	3	8 - 12
	Arnold Press KH sitzend	2	8 - 12
	Seitheben KH stehend	2	8 - 12
	Frontheben KH stehend	2	8 - 12
Trizeps	French-Press mit KH	3	8 - 12
	Trizeps-Drücken Kabelzug (mit Seil)	3	8 - 12
Bauch	Crunches mit Gewichtsscheibe (45° Bank)	3	8 - 12
	Beinheben an der Klimmzugstange mit gestreckten Beinen	2	15 - 20
	Crunches auf dem Boden bis kurz vor Muskelversagen	2	Muskelversagen

TAG B - POWER

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	enge Klimmzüge mit Zusatzgewicht	8	3
	Rudern LH	8	3
Beine	Kniebeugen mit LH	8	3
	Beinpressen an der Maschine	8	3
Bizeps	Curls mit LH	8	3
Schulter	Rudern vorgebeugt mit der Kurzhantel (keine Power-Version)	3	8 - 12

TAG C - POWER

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	LH Bankdrücken	8	3
	Schrägbankdrücken KH	8	3
Schulter	Military Press LH stehend	8	3
	Seitheben KH stehend	1	8 - 12
	Frontheben KH stehend	2	8 - 12
Trizeps	French-Press mit SZ-Stange liegend	2	8 - 12
	Trizeps-Drücken am Kabel mit Stange	2	8 - 12
Bauch	sehr langsame Crunches auf dem Boden liegend (auf eine starke Kontraktion achten)	3	8 - 12
	Beinheben an der Dipstange	2	Muskelversagen

TAG D - VOLUME

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Rudern LH	3	8 - 12
	Rudern KH	2	8 - 12
	Latzug breit zur Brust	2	8 - 12
	Rudern enger Griff an Maschine	3	8 - 12
Beine	Kniebeugen mit LH	3	8 - 12
	Beinpressen an der Maschine	3	8 - 12
	Beinstrecker	2	8 - 12
	Beinbeuger	2	8 - 12
Bizeps	Hammercurls KH	3	8 - 12
	Scott-Curls am Kabelzug	3	8 - 12
Schulter	Butterfly-Reverse	3	8 - 12

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum Push & Pull Trainingsplan:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	30g Wheyprotein + 80g Maltodextrin + 5g Creatin + 10g L-Glutamin

