

Trainingsplan: Schneller Muskelaufbau



Dieser Trainingsplan garantiert dir schnellen Muskelaufbau. Nachdem sich dein Körper acht Wochen mit Kraftausdauertraining an die neue Belastung gewöhnt hat, geht es an die höheren Gewichte und in den Muskelaufbaubereich. Warum genau, wir diesen Plan so zusammengestellt haben und was es generell noch zu beachten gibt, erfährst du auf der Seite zum Thema "[Schneller Muskelaufbau](#)".

PHASE I - Ganzkörper-Gerätetraining im Kraftausdauerbereich

Wochen: 1 - 8

Trainings pro Woche: 3

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Haltezeit	Pause	Hinweis	Trainierte Muskeln
Beinpresse	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Oberschenkel, Gesäss
Brustpresse	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Brust, Schulter, Trizeps
Rudern (Maschine)	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Oberer Rücken, Bizeps, Unterarme
Seitheben (Maschine)	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Schulter
Rückenstrecken (Maschine)	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Unterer Rücken
<u>Crunches</u>	3	2 - 1 - 2	bis zur Ermüdung		60 s		Gerader Bauchmuskel
<u>Side Planks</u>	3			10 - 30 s	60 s		Seitliche Bauchmuskeln

PHASE II - Ganzkörper-Gerätetraining im Muskelaufbaubereich

Wochen: 9 - 16

Trainings pro Woche: 3

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Haltezeit	Pause	Hinweis	Trainierte Muskeln
Beinpresse	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Oberschenkel, Gesäss
Brustpresse	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Brust, Schulter, Trizeps
Butterflys (Maschine)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s	ab Woche 13	Brust
Rudern (Maschine)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Oberer Rücken, Bizeps, Unterarme
Breites Latziehen	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s	ab Woche 13	Oberer Rücken, Bizeps, Unterarme
Seitheben (Maschine)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Schulter
Rückenstrecken (Maschine)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Unterer Rücken
<u>Crunches</u>	3	2 - 1 - 2	bis zur Ermüdung		90 s		Gerader Bauchmuskel
<u>Side Planks</u>	3			30 - 60 s	90 s		Seitliche Bauchmuskeln

PHASE III - Freihantel-Split-Training im Muskelaufbaubereich

Wochen: 17 - 24

Trainings pro Woche: 4

Trainingstage: A - B - 0 - A - B - 0 - 0

Training A

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Haltezeit	Pause	Hinweis	Trainierte Muskeln
<u>Langhantel-Kniebeugen</u>	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Oberschenkel, Gesäss, unterer Rücken
Langhantel-Hip-Thrusts	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s	ab Woche 21	Oberschenkel, Gesäss, unterer Rücken
Wadendrücken (Maschine)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Waden
<u>Langhantelschulterdrücken</u>	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Schultern, Trizeps, Rumpf
Seitheben mit Kurzhanteln	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Schultern, Rumpf
Reverse-Flys (Maschine)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Nacken, Schultern
<u>Russian Twists</u>	3	2 - 1 - 2 - 1	bis zur Ermüdung		120 s		Seitliche Bauchmuskeln

Training B

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Haltezeit	Pause	Hinweis	Trainierte Muskeln
<u>Bankdrücken</u>	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Brust, Schulter, Trizeps
Kabelziehen über Kreuz	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Brust, Bizeps
Trizepsdrücken am Kabelzug	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Trizeps
Breites Latziehen	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Oberer Rücken, Bizeps, Unterarme
Enges Rudern am Kabelzug	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Oberer Rücken, Bizeps, Unterarme
Langhantel-Bizeps-Curls	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Bizeps
Shrugs	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Nacken, Unterarme
<u>Crunches mit gestreckten Armen</u>	3	2 - 1 - 2	bis zur Ermüdung		120 s		Gerader Bauchmuskel

*Anheben - Halten - Absenken (- Halten) in Sekunden