

2beFIT.de

**PERSONAL
TRAINER**

© 2beFIT.de

Trainingsplan: Muskelaufbautraining - 12 Wochen

Workout-Tag: Rücken und Bizeps

Übung	Ausführung	Zielmuskel	Gewicht
Latzug breit zum Nacken	4 Sätze / 8 Wdh.	Rücken	
Langhantelrudern	4 Sätze / 10 Wdh.	Rücken	
Kurzhandel-Bizepscurl	4 Sätze / 10 Wdh.	Bizeps	
Scottcurl einarmig mit Kurzhantel	4 Sätze / 8 Wdh.	Bizeps	
Crunch	4 Sätze / max. Wdh.	Bizeps	

Workout-Tag: Beine

Übung	Ausführung	Zielmuskel	Gewicht
Kniebeugen	4 Sätze / 8 Wdh.	Beine	
Beinstrecker	4 Sätze / 10 Wdh.	Beine	
Good Mornings	4 Sätze / 10 Wdh.	Beine	
Beinbeuger	4 Sätze / 8 Wdh.	Beine	

Workout-Tag: Schulter und Waden

Übung	Ausführung	Zielmuskel	Gewicht
Schulterdrücken zum Nacken	4 Sätze / 10 Wdh.	Schulter	
Kurzhandelseitheben	4 Sätze / 8 Wdh.	Schulter	
Wadenheben an der Beinpresse	4 Sätze / 10 Wdh.	Waden	
Wadenheben stehend	4 Sätze / 8 Wdh.	Waden	
Beinheben im Hang	4 Sätze / max. Wdh.	Bauch	

Workout-Tag: Brust und Trizeps

Übung	Ausführung	Zielmuskel	Gewicht
Kurzhandel-Bankdrücken	4 Sätze / 10 Wdh.	Brust	
Langhantel-Schrägbankdrücken	4 Sätze / 8 Wdh.	Brust	
Engbankdrücken	4 Sätze / 8 Wdh.	Trizeps	
Push-Downs	4 Sätze / 10 Wdh.	Trizeps	

Trainingshinweise

- > Satzpausen: 90 Sekunden
- > Es werden schwere Gewichte bei ca. 8 bis 10 Wiederholungen verwendet
- > Vor dem Training etwa 10 Minuten auf dem Ergometer aufwärmen (Puls nicht über 100 Schläge pro Minute)
- > Nach dem Training etwa 15 bis 20 Minuten auf dem Laufband leicht auslaufen
- > Zu Beginn der Woche wird der Körper hart rangenommen, gegen Ende der Woche wird mehr Wert auf Regeneration gesetzt
- > Nach dem dritten Trainingstag folgt ein und nach dem vierten Trainingstag folgen zwei Ruhetage zur Regeneration