

Wichtige Details zu deinem Trainingsplan

1. Der letzte Satz aus JEDER Übung geht mit Hilfe eines Partners über das Muskelversagen hinaus
2. Wenn kein Partner da ist, dann wird am letzten Satz das Gewicht um 20% reduziert und es werden weitere 4-6 Wdh. absolviert.
3. JEDER Satz geht nahe zum Muskelversagen
4. Vertausche die Reihenfolge der Übungen alle 3-4 Wochen, um einen neuen Reiz zu erzielen
5. Pausenzeiten zwischen den Sätzen bei Rücken und Beine **3-5 min** und beim Rest **2 min**
6. Trainiere so schwer wie möglich, aber eine korrekte Ausführung hat immer Vorrang
7. Bei diesem Volumentraining trainierst du zwei Tage am Stück und dann kommt ein Rest-day (Training-Training-Pause-Training-Training-Pause-...). Alternativ auch möglich ein Tag Training und dann ein Rest-day (Training-Pause-Training-Pause-...).

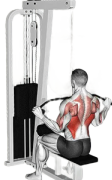





Tag 1

TRAININGSPLAN - VOLUMEN BEINE

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
LH-Squats		3	6-12	
Bein-Strecker		3	8-12	
Beinpresse 45°		3	8-12	
Ausfallschritte		3	10-16	
Beincurls liegend		3	8-12	
Rum. Kreuzheben mit KH		3	8-12	
Wadenmaschine stehend		3	12-16	
Wadenheben stehend		3	12-16	

Tag 2

TRAININGSPLAN - VOLUMEN RÜCKEN

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
Latziehen zur Brust		4	6-12	
Klimmzüge		4	8-12	
LH-Rudern		4	8-12	
KH-Rudern		4	8-12	
Rudern an der Maschine		4	8-12	
Kreuzheben		4	8-12	
Cardio				30-45 min bei 130 Puls

Tag 3

TRAININGSPLAN - VOLUMEN BRUST

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
KH-Schrägbank		3	6-12	
Brustpresse schräg		3	6-12	
Brustpresse		3	6-12	
KH-Flachbank		3	6-12	
KH-Flys		3	8-12	
Butterfly		3	8-12	
Cardio				30-45 min bei 130 Puls

Tag 4

TRAININGSPLAN - VOLUMEN SCHULTER/BAUCH

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
Schulterpresse Multipresse		3	6-12	
Seitheben am Kabel		3	10-12	
Schulterpresse mit KH		3	6-12	
KH-Seitheben		3	10-12	
KH-Shrugs		3	8-12	
Crunches		3	20-25	
Beinheben		3	20-25	
Rev. Crunches		3	20-25	

Tag 5

TRAININGSPLAN - VOLUMEN BIZEPS/TRIZEPS

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
LH-Curls		3	6-12	
Scottcurls		3	6-12	
Kabelcurls liegend		3	6-12	
KH-Scott einarmig		3	6-12	
Dips		3	8-12	
Drücken am Kabelzug		3	8-12	
Enges LH drücken		3	8-12	
KH-Überkopf		3	8-12	