

Profi-Trainingsplan Muskelaufbau

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 4er-Split
Level: Fortgeschritten - Profi
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: ca. 60 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (C)
 Samstag (D)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust (intensiv)	Schrägbankdrücken Langhantel	4	12 10 8 6
	Flachbankdrücken Kurzhantel	4	8 8 6 6
	Hexpress + Kurzhantel Fliegende	3	10 + 10
	Brustpresse sitzend	3	15 12 10
	Überzüge mit der Kurzhantel	2	15 15
Rücken (leicht)	Latzug eng zur Brust	2	15 15
	Rudern sitzend am Kabel	2	15 15
	Überzüge stehend am Turm	2	15 15
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	3	12 10 8

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Frontdrücken Multipresse	3	15 12 10
	Nackendrücken Kurzhantel	3	10 8 6
	Frontheben (Scheibe)	3	12 10 8
	Seitheben am Kabel einarmig	3	10 10 10
Arme (Supersätze ¹)	Bizepscurls Langhantel	3	10 8 6
	Dips zwischen zwei Bänken		
	Scott-Curls SZ-Stange	3	10 8 6
	Trizepsdrücken hinter dem Kopf mit SZ		
	Hammer-Curls mit Kurzhantel sitzend	3	10 8 6
	Kickbacks mit Kurzhantel		

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken (intensiv)	Latzug breit zur Brust	4	12 10 8 6
	Latzug eng zur Brust	3	10 8 6
	Rudern LH vorgebeugt (Untergriff)	4	12 10 8 6
	Rudern sitzend am Kabel	3	12 10 8
	Kinnziehen mit der Langhantel	3	12 10 8
Brust (leicht)	Fliegende am Kabel Schrägbank	3	15 15 15
	Schrägbankdrücken Multipresse	3	15 15 15
Bauch	Crunch liegend	3	30
	Crunch knieend am Seil	3	20
	Beinheben hängend	3	15 - 20

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	15 12 10
	Frontkniebeugen	4	20 15 12 10
	Beinpresse	4	12 10 8 6
	Ausfallschritte mit Kurzhanteln	3	12 10 8
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen	4	15 12 10 8
	Beincurls Maschine liegend	3	15 12 10
Waden	Wadenheben sitzend	3	12 10 8
	Wadenheben stehend	3	15 12 10

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum Profi Trainingsplan:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	20g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake



INFO

Muskelversagen:

Nur bei Übungen mit kurzer Wiederholungszahl. Bei einer Wiederholungszahl von 15 soll auf eine korrekte und saubere Ausführung geachtet werden.

