



## Beispiel Trainingsplan Muskelaufbau Hardgainer

**Ziel:** Muskelaufbau

**Level:** Anfänger & Fortgeschrittene

**Tag/Woche:** 3 (wenn möglich, 24 Std. Pause zwischen den Trainingstagen)

**Dauer/Trainingseinheit:** ca. 50-60 Minuten

**Trainingszeitraum:** 12-16 Wochen

**Satzpause:** 90 Sekunden

**Trainingsaufteilung**

**Montag:** Tag 1

**Mittwoch:** Tag 2

**Freitag:** Tag 1

**Montag:** Tag 2...

### Tag 1

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Brust</b>	Bankdrücken Langhantel Flachbank	3 – 4	6 – 10
	Schrägbankdrücken Kurzhanteln	3	6 – 10
<b>Rücken</b>	Kreuzheben	3 – 4	6 – 10
	Rudern Maschine	3	6 – 10
<b>Beine</b>	Beinpresse	3	6 – 10
	Beinstrecker Maschine	3	6 – 10
	Beinbeuger Maschine	3	6 – 10
<b>Schultern</b>	Seitheben Kurzhantel	3	6 – 10
<b>Waden</b>	Wadenheben sitzend Maschine	3 – 4	15 - 20

### Tag 2

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Brust</b>	Dips	3	6 – 10
	Schrägbankdrücken Multipresse	3	6 – 10
	Fliegende Kabel	3	6 – 10
<b>Rücken</b>	Klimmzüge (evtl. mit Gewicht)	3	8 – 12
	Einarmiges Rudern	3	6 – 10
<b>Beine</b>	Kniebeugen	3 – 4	6 – 10
<b>Arme</b>	Bizeps Curls SZ-Stange	3	6 – 10
	French Press SZ-Stange	3	6 – 10
<b>Waden</b>	Wadenheben stehend Kurzhantel	2	15 - 20

**Aufwärmen:** 15 min beliebiges Ausdauergerät + Je 1 Aufwärmsetz mit geringem Gewicht

**Cool-Down:** 10 min Ausdauergerät