



<http://training-zum-muskelaufbau.de>

**Name:**

**Trainingsplan für 6 Wochen**

**Trainingsziel : Hypertrophie + Maximalkraft**

**Trainingshäufigkeit pro Woche : 3 x**

**Sätze: 3 pro Übung jedes 3 Training Negativwiederholungen (nur mit Hilfe)**

**(jeweils soviel Gewicht auflegen das keine weitere Wiederholung möglich ist)**

**Wiederholungen: 6-8**

**Pausen/Min : 2 Minuten**

**Intensität in % : 70-90%**

**Trainingssystem : 3er Split (\*)**

Bemerkungen: **Bauchübungen nach belieben! Wenn zuviel Muskelkater lieber einen Tag aussetzen! Direkt im Anschluss an Training leichtverdauliche Kohlenhydrate konsumieren. 1Std nach Training Eiweiß bzw. Aminos Trainingsfolge Tag1, Tag2, Tag3, Tag 2 usw. also nie 2x Oberkörper hintereinander trainieren**

**Tag 1**

Datum				
Übung	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Negativwiederholung
Butterfly				
Schrägbankdrücken				
Dips				
Trizepsdrücken auf der reversen Schrägbank				

**Tag 2**

Datum				
Übung	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Negativwiederholung
Kniebeugen				
Beinbeuger				
Beinstrecker				
Wadenheben				

**Tag 3**

Datum				
Übung	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Negativwiederholung
Latziehen				
Langhantelrudern				
Nackendrücken				
Rudern aufrecht				
Langhantelcurl				