

3er-Split Trainingsplan Muskelaufbau

Training 3x wöchentlich

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
1	Brust	Bankdrücken	3 Sätze	8-12
		Überzüge	2 Sätze	8-12
		Fliegende KH	2 Sätze	8-12
1	seitliche + vordere Schulter	Frontheben	2 Sätze	8-12
		Seitheben	2 Sätze	8-12
1	Bauch	Crunches	3 Sätze	max.
		alternativ: Beinheben hängend	3 Sätze	max.
2	Rücken	Enge Klimmzüge	3 Sätze	max.
		Langhantelrudern	3 Sätze	8-12
		optional: Kreuzheben	2 Sätze	8-12
	hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	2 Sätze	8-12
2	Trizeps	French-press, alternativ:	3 Sätze	8-12
		Trizepsdrücken KH stehend	3 Sätze	8-12
3	Beine	Kniebeugen mit LH im Powerrack	3 Sätze	8-12
		Lunges mit KH	3 Sätze	8-12
	Bizeps	Langhantelcurls	3 Sätze	8-12
		alternativ: Scottcurls	3 Sätze	8-12

Dieser Trainingsplan eignet sich für bereits deutlich Fortgeschrittene. Für Trainingseinsteiger und gelegentlich Trainierende empfehlen wir einen Ganzkörperplan.

Vor Beginn jeder Übung führe einen Satz mit einem leichten Gewicht durch (Aufwärmesatz). Neben dem Aufwärmen der Muskulatur dient dieser Satz auch dem Einprägen des

Bewegungsmusters. Die saubere Ausführung der Übung fällt dir dann unter Last leichter. Die Übungen sind unbedingt ohne Schwung zu holen auszuführen. Ruhige, gleichmäßige Bewegungsabläufe sind hier gefragt.

Pausen zwischen den Sätzen: 90 Sekunden bis 2 Minuten

Direkt nach dem Ende des Trainings empfehlen wir einen [Whey Protein Shake \(Molkenproteingetränk\)](#) mit Zucker oder mit anderen kurzkettigen Kohlenhydraten. Deine Muskeln erhalten so rasch Aminosäuren zum Aufbau, der Zucker füllt die Energiespeicher schnell wieder auf. Der Insulinstoß als Antwort auf den Zucker stellt den Metabolismus Richtung Muskelaufbau (anabol) ein.

Trainiere 3 mal in der Woche. Trainiere nicht an aufeinanderfolgenden Tagen. Trainierst du z.B. Mo, Mi und Fr, dann hat dein Körper dazwischen noch ausreichend Möglichkeit zur Regeneration.

Übertreibe auch nicht mit zusätzlichen Aktivitäten. Lauftraining etc. sollte daneben, wenn überhaupt, nur in geringem Umfang betrieben werden. Der Körper braucht zum Muskelaufbau ausreichend Ruhe.

Achte auf genügend Schlaf und eine ausreichende, ausgewogenen Ernährung. Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große! Wichtig für den Muskelaufbau ist eine gute Eiweißversorgung deines Körpers.

Weitere Tipps zu Training, Muskelaufbau, Ernährung und Stressabbau findest du unter <http://www.corenberg.com/blog/>