

## Basis-Trainingsplan Muskelaufbau Ganzkörpertraining Training 2x wöchentlich

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
<b>Brust</b>	Bankdrücken (Flachbank oder Schrägbank)	3	8-12
<b>Beine</b>	Kniebeugen mit Langhantel (im Powerrack)	3	8-12
<b>Rücken</b>	Langhantelrudern	3	8-12
	<u>oder</u> : Klimmzüge mit Obergriff	3	Möglichst viele!
Optional zusätzlich:			
<b>Bizeps</b>	Kurzhandtelcurls oder Curls mit SZ-Stange	2	8-12
<b>Trizeps</b>	Trizepsdrücken mit Kurzhandtel über Kopf	2	8-12

Dieser Trainingsplan eignet sich als allgemeiner Trainingsplan zum Erhalten der Kraft und der Muskelmasse und als erster Trainingsplan für Anfänger.

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

Gerade am Anfang bitte nicht übertreiben. 2-3 Sätze pro Übung sind völlig ausreichend! Wer gleich zu Beginn deutlich mehr macht, holt sich meist einen unangenehmen Muskelkater und muss dann unter Umständen erst einmal pausieren.

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 2 mal in der Woche nach diesem Plan. Trainiere nicht an aufeinanderfolgenden Tagen. Trainierst du z.B. Mo und Do, dann hat dein Körper dazwischen 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, ausgewogene 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/>