

Basis-Trainingsplan Muskelaufbau Ganzkörpertraining Training 2x wöchentlich

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

Dieser Trainingsplan eignet sich als allgemeiner Trainingsplan zum Erhalten der Kraft und Muskelmasse und als Einsteigertraining für Trainingsanfänger.

Vor Beginn jeder Übung führe einen Satz mit einem leichten Gewicht durch (Aufwärmersatz). Neben dem Aufwärmen der Muskulatur dient dieser Satz auch dem Einprägen des Bewegungsmusters. Die saubere Ausführung der Übung fällt dir dann unter Last leichter.

Pausen zwischen den Sätzen: 90 Sekunden bis 2 Minuten

Direkt nach dem Ende des Trainings empfehlen wir dir einen Whey Protein Shake 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.

Achte auf genug 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 und Ernährung findest du unter wheyproteintest.org