



**Dein
ultimatives
Muskelaufbau-
programm**



INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung in das Programm	
	Wie das Trainingsprogramm aufgebaut ist	05
	So geht's	07
	Regeneration nach dem Training	09
2	Der Trainingsplan	11
3	Deine Checkliste für Ernährung & Supplements	
	Ernährung für den Muskelaufbau	14
	Supplements	15
4	Die Übungen	
	Das Warm-up	17
	Montag – Brust und Rücken	18
	Dienstag – Aktive Erholung	22
	Mittwoch – Beine und Core	23
	Donnerstag – Schultern und Arme	27
	Freitag – Rest Day	31
	Samstag – Ganzkörpertraining	31
	Sonntag – Aktive Erholung	36

1

TEIL 1

Das Muskelaufbau- programm





Du kennst das Gefühl. Du gehst ins Gym, mit dem Ziel stärker zu werden, und hast etwas Wichtiges vergessen: einen Trainingsplan. Wenn du Muskeln aufbauen möchtest, solltest du nach einem Plan trainieren, der den Fokus variiert und deine Kraft im Laufe der Zeit mehr und mehr herausfordert. Gleichzeitig solltest du aber auch für aus-

reichend Regeneration sorgen, denn nur dann haben deine Muskeln genügend Zeit für wichtige Reparaturprozesse und können wachsen. Wenn du ernsthaft Muskeln aufbauen möchtest, ist dieses Programm genau das Richtige für dich. Beachte, dies ist KEIN Plan für Anfänger*innen. Für wen ist er also geeignet? Personen, die seit mindestens

einem Jahr ernsthaft mit Gewichten trainieren (idealerweise unter fachkundiger Anleitung für optimale Ausführung und Gewichts Auswahl) und ihr Training auf die nächste Stufe bringen möchten. Der Trainingsplan eignet sich außerdem für erfahrene Kraftsportler*innen, die an längere Trainingsprogramme gewöhnt sind und ein Allround-Programm mit Ausdauer-Komponenten ausprobieren möchten.

Der 7-tägige Trainingsplan, den du sechs Wochen lang durchführst, umfasst vier Krafttrainingseinheiten, die darauf ausgerichtet sind, so effektiv und effizient wie möglich ein Maximum an Muskeln aufzubauen. Außerdem enthält der Plan zwei Tage mit aktiver Erholung (30 bis 45 Minuten Ausdauertraining deiner Wahl mit niedriger Intensität), um dein Training abzurunden, die Herzfunktion zu unterstützen und deinem Körper eine Pause von Kraftübungen zu gönnen. Der verbleibende Tag ist für Ruhe und Regeneration reserviert. (Du wirst ihn brauchen.)



● **Starkes Mindset. Starker Körper.**

Wie das Trainingsprogramm aufgebaut ist

Im Laufe der Woche führst du mehrere Supersätze (Übungen hintereinander weg ohne Pause) durch, die in der Regel gegensätzliche Muskelgruppen beanspruchen. Laut einer Studie, die 2021 im Journal of Strength and Conditioning Research veröffentlicht wurde, können diese Übungen den Muskelaufbau fördern und die Herz-Kreislauf-Gesundheit in kürzerer Zeit verbessern. Außerdem zeichnet sich dieser Plan durch ein hohes Volumen aus (viele Sätze und Wiederholungen), was laut einer Studie aus dem Jahr 2019, die in Medicine & Science in Sports & Exercise veröffentlicht wurde, ideal für den Muskelaufbau ist.

WAS DU BRAUCHST

Kurzhandeln, eine Langhandel und Hantelscheiben, eine Bank, eine Plyo-Box (optional) und ein leichtes Widerstandsband

DEINE
WORKOUTS
AUF
EINEN BLICK

MONTAG

Brust und Rücken

DIENSTAG

Aktive Erholung

MITTWOCH

Beine und Core

DONNERSTAG

Schultern und Arme

FREITAG

Rest Day

SAMSTAG

Ganzkörper-
training

SONNTAG

Aktive Erholung



↓
DEN
VOLLSTÄNDIGEN
6-WOCHEN-
PLAN
FINDEST DU

HIER

Wir empfehlen, ihn auszudrucken und zur Erinnerung am Kühlschrank oder einem anderen gut sichtbaren Platz anzubringen.

So findest du das richtige Gewicht:

An diesem Punkt deiner Fitnessreise solltest du dir als Ziel setzen, das Maximalgewicht für eine Wiederholung bei bestimmten Übungen zu erhöhen – in diesem Fall für Frontkniebeugen, Back Squats, Schulterdrücken, Bankdrücken und Kreuzheben. Es gibt verschiedene Rechner, mit denen sich das sogenannte 1-Rep-Max (1RM), also das maximale Gewicht, das man für eine Wiederholung bei einer bestimmten Übung bewegen kann, ermitteln lässt. Da die meisten Menschen im wirklichen Leben nicht mit der maximalen Wiederholungszahl bei all diesen Übungen trainieren, findest du hier einen praktischen Rechner zur Ermittlung deiner Gewichte.

Du musst das 1 RM aber nicht zwingend nutzen. Fange einfach mit leichten Gewichten an und steigere dich je nach Bedarf, bis du ein Gewicht gefunden hast, das dich herausfordert und mit dem du alle Wiederholungen sauber schaffst. Beginne mit leichten Gewichten (oder einem Besenstiel

bzw. PVC-Rohr), um das Bewegungsmuster zu verinnerlichen, bevor du dann allmählich Gewicht hinzufügst. Nach etwa zwei Drittel deiner Übungssätze solltest du dein Arbeitsgewicht gefunden haben – der Widerstand ist anspruchsvoll, aber du kannst noch alle Wiederholungen mit korrekter Form ausführen, ohne das Gewicht zu reduzieren. Wenn du im ersten Satz dein Arbeitsgewicht bereits erreicht hast, hast du zu früh Gewicht aufgelegt. Wenn du im letzten Satz immer noch Gewicht hinzufügst, solltest du

Wenn es dir beim Kreuzheben schwer fällt, die richtige Haltung beizubehalten, legen Untersuchungen aus Hongkong nahe, dass ein Gewichthebergürtel hilfreich sein könnte.



dir dies notieren und beim nächsten Mal mit etwas mehr Gewicht beginnen.

Im Laufe der Wochen wird das Arbeitsgewicht langsam steigen. Aber erzwinge es nicht! Wenn du die Sätze vollständig und vor allem mit einer guten Technik ausführst, wirst du nicht nur Verletzungen vermeiden, sondern auch mehr Gains erzielen. Denn wenn du zu viel Gewicht nimmst, wirst du dich zwangsläufig verletzen oder andere Muskeln werden überkompensieren, was zu muskulären Dysbalancen führen kann.

Andere Übungen enthalten Anweisun-

gen für das Kurzhantelgewicht – leicht, mittel oder schwer. Wähle Gewichte, die du während des gesamten Trainings und mit guter Form halten kannst. Du kannst die Gewichte im Verlauf der einzelnen Sätze schrittweise erhöhen. Allerdings solltest du es vermeiden, das Gewicht so hoch anzusetzen, dass du auf halber Strecke abbrechen musst. Dies wird ein wenig experimentieren erfordern, aber im Allgemeinen gilt: Selbst wenn sich dein erster Satz ein wenig leicht anfühlt, wirst du am Ende trotzdem noch gut schnaufen.

So geht's

Ziehe das Programm sechs Wochen lang durch. Führe in den Wochen eins und zwei die Trainingseinheiten wie vorgeschrieben durch. In den Wochen drei und vier erhöhst du leicht das Gewicht, das du für die einzelnen Übungen einsetzt.

In den Wochen fünf und sechs steigert du das Gewicht wieder und führst bei jeder Übung einen zusätzlichen Satz aus.

Führe eine Tabelle oder ein Tagebuch und notiere das Arbeitsgewicht für jeden Satz, d.h. das

Gewicht, das du nach dem Aufwärmen erreicht und während der Sätze beibehalten hast. [Hier kannst du dir unseren hilfreichen Tracker herunterladen.](#) Notiere auch, ob das Training zu leicht, genau richtig oder zu schwer war. Auf

diese Weise kannst du die Start- und Arbeitsgewichte für die folgende Woche anpassen. Nach den Trainingswochen eins und zwei berechnest du erneut dein 1 RM, um zu sehen, ob es sich erhöht hat. Falls ja, erhöhst du die Arbeitsgewichte um diesen Wert.

Brauchst du etwas mehr Motivationshilfe, um dranzubleiben? Lade [diese 6-Wochen-Kalenderübersicht](#) herunter und bringe sie an einer sichtbaren Stelle an, um deinen Fortschritt zu verfolgen.

Wenn du nicht ganz so genau vorgehen möchtest, ist das in Ordnung. Dennoch ist es hilfreich, das Arbeitsgewicht und das Gefühl zu notieren, auch wenn es aufgrund von Faktoren wie Schlaf, Ernährung und Stress von Woche zu Woche zu natürlichen Schwankungen kommen kann.



Die Workouts

Jeder Trainingstag besteht in der Regel aus einer Aufwärmphase, ein paar Mobility-Übungen mit Fokus auf die Muskelgruppe, die du an diesem Tag trainierst, einem klassischen Satz (eine Übung), einem Supersatz (zwei Übungen) und einem Finisher. Der Finisher ist manchmal ein Supersatz, manchmal ein normaler Satz. Ersetze diese Übungen nicht. Sie wurden so ausgewählt, weil du dich damit am Ende noch mal richtig auspowern kannst, ohne eine Verletzung zu riskieren. Wenn du während des Trainings alles gegeben hast und keine Kraft mehr hast,

kannst du den Finisher überspringen.

Für jede Übung wird ein Wiederholungsschema und eine Pausenanweisung angegeben. 6×8 bedeutet 6 Sätze mit 8 Wiederholungen. Wenn du Kraft aufbauen möchtest, behältst du das Wiederholungsschema während der sechs Wochen bei, erhöhst aber das Gewicht. Wenn du dich auf die Verbesserung der Muskelausdauer konzentrierst, erhöhst du die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, aber hältst die Gewichte weitgehend gleich. Eine Möglichkeit deine Fortschritte zu messen, ist dein

Tagebuch, in dem du festhältst, ob ein bestimmtes Training zu leicht, genau richtig oder zu schwer war.

Vor allem die richtige Technik ist entscheidend. Wenn du die vorgeschriebenen Übungen noch nie zuvor gemacht hast, solltest du leicht

anfangen. Wenn du mit einem Personal Trainer oder einer Personal Trainerin arbeitest, der/die sich mit Kraftsport auskennt und deine Form beurteilen und korrigieren kann, umso besser. Denn wer verletzt auf der Bank sitzt, wird auch keine Muskeln aufbauen.

Aktive Erholung

Wähle an diesen Tagen eine Aktivität aus, die dir Spaß macht und bei der du keine schweren Gegenstände heben oder ziehen musst. Das kann eine Radtour, eine Yoga-Stunde, ein Spaziergang, lockeres Laufen oder sogar eine Einheit mit der Faszienrolle sein (30 Minuten je Einheit). Aktive Ruhetage sorgen dafür, dass deine Muskeln gut durchblutet werden, was ihnen hilft, sich von der Anstrengung zu erholen, die du beim Krafttraining geleistet hast.

Regeneration nach dem Training

FS

Dieser Plan sollte

sich schwer und herausfordernd, aber nicht überwältigend anfühlen. Wenn du am Anfang des Plans stehst und nach dem Training völlig fertig bist, könnte es sein, dass deine Gewichte zu schwer sind, du einen zusätzlichen Rest Day in der Woche brauchst oder nur bestimmte Übungen aus diesem Plan als Ergänzung zu deiner aktuellen Workout-Routine nutzen solltest. All dies ist völlig legitim.

Wenn du dich jedoch an diesen Plan hältst und immer wieder aufs Neue von einem fiesen Muskelkater gequält wirst, solltest du die Intensität reduzieren oder deine Erholungsphase optimieren.



Hier ein paar Vorschläge

- **Probiere eine Massagepistole aus.** Diese Geräte nutzen die sogenannte perkussive Massage, um die Faszien, also das Gewebe, das deine Muskeln (sowie Organe, Knochen, Nervenfasern und Blutgefäße) umgibt, zu lockern und die Faszienflüssigkeit zum Fließen zu bringen. Das wird sich wiederum positiv auf deine Beweglichkeit auswirken. Zudem können Massagepistolen die Durchblutung anregen und auch beim Abbau von Milchsäure helfen. Außerdem sollen sie dem verzögert einsetzenden Muskelkater abwehren können, der 24 bis 72 Stunden nach einem intensiven Training auftritt. Wir können die Hypervolt 2 by Hyperice empfehlen – sie wiegt nur 820 Gramm, hat eine einstellbare Intensität und ist leise genug, damit du dir während deiner Massage problemlos deinen Lieblingspodcast zu Ende anhören kannst. Zusätzlich enthält die zugehörige App eine ganze Reihe von Massageroutinen, sodass du nicht viel über deine Erholung nachdenken musst.
- **Achte darauf, dass du ausreichend Eiweiß in deine Ernährung integrierst.** Wenn du innerhalb einer Stunde nach dem Training eine Portion Eiweiß zu dir nimmst, wird die Proteinsynthese stimuliert. Direkt nach dem Training sind die Muskeln für die Proteinaufnahme besonders sensibilisiert. Zusätzlich kann eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nach dem Training die Regeneration fördern. (Im Abschnitt über Ernährung findest du eine Aufschlüsselung der wichtigen Makronährstoffe und der Nahrungsergänzungsmittel, die deinen Körper bei der Regeneration unterstützen – also lies weiter!)
- **Lasse das Eisbad weg.** Das bei Sportler*innen und Fans von Wim Hof beliebte Eisbad ist eine Möglichkeit, Muskelkater nach großer Anstrengung zu verringern. (Weltklasse-Läufer wie Björn Koreman sind dafür bekannt, direkt nach dem Training ins kalte Nass zu springen.) Aber wenn du Muskeln aufbauen möchtest, könnte das Eintauchen in die eisige Kälte laut Forschungsergebnissen das Muskelwachstum sogar behindern.

2



TEIL 2

Der Trainingsplan

Der Trainingsplan

FS

DAS WARM-UP

Vier Runden:

- Jumping Jacks (30 Sekunden)
- Seitliche Ausfallschritte (10 Wiederholungen auf jeder Seite)

** Zwei Minuten ausruhen und Wasser trinken

Eine Runde:

- Walkouts (10 Wiederholungen)
- World's Greatest Stretch (10 Wiederholungen auf jeder Seite)

MO

BRUST & RÜCKEN

MOBILITY-ÜBUNGEN

- Pull-Aparts mit Widerstandsband (10 Wiederholungen)
- T-Spine Windmill Stretch (8 Wiederholungen pro Seite)

KLASSISCHER SATZ

- Bankdrücken mit Langhantel oder Kurzhantel

6–8 x 8, mit einer leeren Hantel beginnen und bis auf 50 bis 70 % des eigenen Maximalgewichts steigern, bis zu 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen machen. Falls möglich, eine*n Trainingspartner*in um Hilfe bitten.

SUPERSATZ

- Flys mit Kurzhantel
- Vorgebeugtes Rudern mit Kurz- oder Langhantel

6 x 8–12, für die Flys mittelschwere Hanteln und für das vorgebeugte Rudern mittelschwere bis schwere Hanteln verwenden. Zwischen den Sätzen 1 Minute Pause.

FINISHER

- Klimmzüge
- Push Ups

Runde 1:

1 Klimmzug und 4 Liegestütze.

Runde 2:

2 Klimmzüge und 4 Liegestütze. In jeder Runde 1 Klimmzug mehr ausführen, bis es nicht mehr geht. Nach Bedarf zwischen den Sätzen ausruhen.

DI

AKTIVE ERHOLUNG

MOBILITY-ÜBUNGEN

- 90/90 Sitz (1 min pro Seite)
- Rotation in der tiefen Hocke (8 Wiederholungen pro Seite)

CARDIO

- 30–45 Minuten bei 60–75 % deiner maximalen Herzfrequenz

KLASSISCHER SATZ

- Frontkniebeugen mit Langhantel oder Kurzhantel

8 x 6, 60 bis 70 % deines 1-Rep-Max, mit bis zu 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

SUPERSATZ

- Ausfallschritte mit Kurzhantel oder eigenem Körpergewicht
- Stiff-Leg Deadlift mit Kurz- oder Langhanteln

6 x 10, für die Ausfallschritte leichte bis mittelschwere Hanteln und für das Kreuzheben mittelschwere Hanteln verwenden. Zwischen den Sätzen 1 Minute Pause.

FINISHER

- Seitliche Ausfallschritte mit Kurzhantel
- Einbeinige Glute Bridges

6 x 10, für die Ausfallschritte eine leichte bis mittelschwere Kurzhantel verwenden. Nach Bedarf zwischen den Sätzen ausruhen.

MI

BEINE & CORE

DO

SCHULTERN
&
ARME

MOBILITY- ÜBUNGEN

- Military Plank (10 Wiederholungen)
- Pull-Aparts mit Widerstandsband (10 Wiederholungen)

KLASSISCHER SATZ

- Schulterdrücken mit Lang- oder Kurzhantel
- 6–8 x 8, mit leichten Hanteln oder nur der Stange beginnen und das Gewicht langsam steigern. Zwischen den Sätzen bis zu 2 Minuten Pause machen. Nicht bis zum Muskelversagen trainieren.

SUPERSATZ

- Kurzhantel-Frontheben
 - Reverse Flys mit Kurzhantel
- 6 x 8–12, leichte Hanteln verwenden. Zwischen den Sätzen 1 Minute Pause.

FINISHER

- Kurzhantel-Curls alternierend
 - Trizepsextensions mit Kurzhanteln
- 6 x 10, mittelschwere bis schwere Hanteln verwenden. Nach Bedarf zwischen den Sätzen ausruhen.

FR

REST DAY

Achte auf ausreichend Schlaf!

SA

GANZ-
KÖRPER-
TRAINING

MOBILITY- ÜBUNGEN

- Overhead Squat to Pike (10 Wiederholungen)
- T-Spine Windmill Stretch (8 Wiederholungen pro Seite)

KLASSISCHER SATZ

- Back Squat
- 6–8 x 8, mit einer leeren Hantel beginnen und bis auf 65 bis 70 % des eigenen Maximalgewichts steigern, mit bis zu 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen. Falls möglich, eine*n Trainingspartner*in um Hilfe bitten.

GANZKÖRPER- ZIRKELTRAINING

- Thruster mit Kurz- oder Langhantel
 - Vorgebeugtes Rudern mit Kurz- oder Langhantel
 - Floor Presses
 - Step-ups mit Plyo Box
- 6 x 10, für Thruster, Rudern und Floor Presses Gewichte wählen, die während des gesamten Trainings gehalten werden können, ohne auf leichtere Gewichte zurückgreifen zu müssen. Für Step-ups eine Plyo-Box oder Trainingsbank verwenden. Nach Bedarf zwischen den Sätzen ausruhen.

FINISHER

- Crunches (50 Wiederholungen)

SO

AKTIVE
ERHOLUNG

CARDIO

- 30–45 Minuten bei 60–75 % deiner maximalen Herzfrequenz

3

TEIL 3

Deine Checkliste für Ernährung & Supplements



Ernährung für den Muskelaufbau

FS



First things first:

Um Muskeln aufzubauen, musst du genug essen. Allerdings solltest du dich auch auf die richtigen Makronährstoffe konzentrieren. Molly Kimball, RD, CSSD, Sportdiätassistentin mit Sitz in New Orleans, empfiehlt, sich auf Proteine und Kohlenhydrate zu konzentrieren, um das Muskelwachstum zu unterstützen.

Eiweiß spielt eine entscheidende Rolle bei der Muskelproteinsynthese, dem Aufbauprozess von Muskelmasse, während Kohlenhydrate Energie für das Training liefern und bei der Regeneration unterstützen. Strebe über den Tag verteilt 1,6 bis 2,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht an, um die Muskelproteinsynthese regelmäßig zu stimulieren und sicherzustellen, dass das gesamte Eiweiß vollständig verwertet wird (zu viel auf einmal kann der Körper nicht für den Muskelaufbau verwerten). Und vergiss auch die Fette nicht! Sie sind wichtig für die Zellfunktionen, die Hormonsteuerung und die Aufnahme von Vitaminen. Setze dir als Ziel etwa 1 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht und decke den Rest deines Kalorienbedarfs mit Kohlenhydraten ab.

Hier sind zwei Beispiele dafür, wie die Makronährstoffverteilung für dich aussehen könnte.

Bei einem Körpergewicht von 80 kg und einem Tagesbedarf von 2.500 kcal ...

- 160 g Protein – 640 kcal
- 80 g Fett – 720 kcal
- 285 g Kohlenhydrate – 1140 kcal

Bei einem Körpergewicht von 65 kg und einem Tagesbedarf von 2.000 kcal ...

- 130 g Protein – 520 kcal
- 65 g Fett – 585 kcal
- 224 g Kohlenhydrate – 895 kcal



Du weißt nicht, wie du deinen Kalorienbedarf und die Makronährstoffverteilung ermitteln kannst?

Wir haben einen Rechner, der dir dabei helfen kann.

Hier kannst du ihn testen.

Ryan Page, Manager von Product & Innovation bei foodspring, empfiehlt einen Kalorienüberschuss, um Muskeln aufzubauen. Was einen Überschuss ausmacht, ist individuell, aber durchschnittlich sind es 300 bis 500 Kalorien pro Tag mehr als der eigene Kalorienverbrauch. Du kannst deine Muskelmasse auch erhöhen, ohne in einen Kalorienüberschuss zu gehen. Deine Körperzusammensetzung würde sich in diesem Fall ändern. Das Körpergewicht würde gleich bleiben, während der Körperfettanteil sinken und der Muskelanteil steigen würde. Wenn du diesen Weg gehen möchtest, solltest du den prozentualen Kalorienanteil aus Eiweiß erhöhen und den Anteil an Fett und Kohlenhydraten reduzieren. Achte darauf, dass deine Makronährstoffaufnahme ausreichend Eiweiß (1,6–2,2 g/kg Körpergewicht) beinhaltet und dass du zur richtigen Zeit genügend Kohlenhydrate (4 g/kg Körpergewicht) zu dir nimmst. Kohlenhydrate sollten innerhalb der ersten 4 Stunden und nicht später als 6 Stunden nach einem anstrengenden Training aufgenommen werden, um die Regeneration optimal zu unterstützen.

Supplements

FS

Diese Produkte von foodspring sind die idealen Begleiter für das Ziel Muskelaufbau:



● Fueled by foodspring

Proteinshakes

Unsere Proteinshakes versorgen dich mit allen essentiellen Aminosäuren, die dein Körper nicht selbst herstellen kann und für den Muskelaufbau benötigt.* Wenn das Aminosäureprofil nicht vollständig ist, kann die Muskelproteinsynthese nicht stattfinden. Außerdem lässt sich ein Shake schnell zubereiten, schmeckt lecker und macht es dir leichter, deinen Tagesbedarf an Eiweiß zu decken.

WHEY PROTEIN:

Unser klassisches Proteinpulver mit 24 g Eiweiß pro Portion.

CLEAR WHEY:

Hergestellt aus Molkenproteinisolat enthält Clear Whey noch weniger Kohlenhydrate, Fett und Laktose und liefert 26 g Protein pro Portion.

VEGAN PROTEIN:

Für diejenigen, die sich pflanzlich ernähren oder Milchprodukte vermeiden möchten. Unser Vegan Protein ist die perfekte Kombination aus Erbsen-, Sonnenblumen-, Hanf- und Kichererbsenprotein sowie zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Mit 24 g

Protein pro Portion deckt der vegane Shake das komplette Aminosäureprofil ab.

Creatine

Creatine ist von Natur aus in deiner Muskulatur gespeichert und spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von ATP. ATP ist dein Muskelkraftstoff und steht bei körperlicher Anstrengung als Erstes zur Verfügung. Der Nachteil dabei ist, dass der Vorrat nur wenige Sekunden reicht. Aber je mehr Creatine vorhanden ist, desto mehr ATP kann gebildet werden. Daher ist Creatine als Nahrungsergänzungsmittel ideal, um bei

kurzzeitigen hohen Belastungen wie Krafttraining** mehr Leistung zu erzielen.

Zn:Mg

Insbesondere während intensiver Trainingseinheiten verliert der Körper viel Flüssigkeit und somit auch wertvolle Mineralien wie Magnesium und Zink. Magnesium ist lebensnotwendig und trägt unter anderem zu einer normalen Muskelfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Zink trägt unter anderem zu einer normalen Verstoffwechslung der Makronährstoffe bei. Um einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen gerecht zu werden, empfehlen wir zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung unsere Zn:Mg-Kapseln.

* Proteine tragen zum Muskelaufbau bei.

** Kreatin steigert die körperliche Leistungsfähigkeit bei aufeinanderfolgenden, kurzzeitigen, hochintensiven Belastungen. Ein positiver Effekt wird bei einer täglichen Einnahme von 3 g Creatine erzielt.

4



2 Min Cardio
4 Min Tabata

8-6 reps
20% 30% 40% 12h

- a) 5-3-1-5-3-1
Strict press
8-12 ring dips in between
- b) AMRAP 14 Min
12 old DB snatch (50/35)
3 box jump over
6 shoulder 2 overhead (60/40)

4+21 (40)
6+13 (60)
7+25 (100)
8+13 (70)
10+24 (100)
5 (35)
6+6 (12)
7+21 (14)
8 (35)
5 (50)
5 (10)

2ca 5 (25)
Dmol 4 (25)
2ad 5+31 (30)
2ax 6+14 (14)

TEIL 4

Die Übungen

Das Warm-Up

FS

WALKOUT

Im Stehen beginnen. Knie leicht beugen und die Hände auf den Boden legen. Dann mit den Händen bis in die Plank-Position laufen. Wieder zurücklaufen und die Übung von vorn beginnen. Du willst die Übung anstrengender gestalten? Mache einen Liegestütz, wenn du in der Plank-Position bist.

[VIDEO ANSEHEN](#)

WORLD'S GREATEST STRETCH

In der hohen Plank-Position starten. Das rechte Bein zur Außenseite der rechten Hand bringen und aufstellen. Das linke Bein leicht beugen. Die rechte Hand Richtung Decke strecken. Position halten, die Hand absenken und in die Plank zurückkehren. Bei jeder Wiederholung die Seiten wechseln.

[VIDEO ANSEHEN](#)



JUMPING JACKS

Die Füße stehen zusammen, die Arme sind an den Seiten. Springe in die Luft und spreize deine Beine schulterbreit auseinander, während du deine Arme zur Seite und nach oben hebst. Lande sanft und wiederhole die Übung.

[VIDEO ANSEHEN](#)

SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE

Die Füße etwa hüftbreit aufstellen. Die Hände vor der Brust verschränken, das linke Bein gerade halten und mit dem rechten Bein einen großen Schritt zur Seite machen, dabei das Bein beugen, bis

beide Beine parallel sind. Das rechte Bein wieder gerade machen und die Seite wechseln. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen.

[VIDEO ANSEHEN](#)

Übungen für Brust & Rücken

MOBILITY

PULL-APARTS MIT WIDER- STANDSBAND

Aufrecht hinstellen und mit jeder Hand ein Ende eines leichten Widerstandsbandes greifen. Zu Beginn die Arme auf Schulterhöhe anheben, dann langsam die Schulterblätter hinten zusammenziehen, dabei die Arme lang lassen und zur Seite öffnen.

VIDEO ANSEHEN

T-SPINE WINDMILL STRETCH

Auf der linken Seite liegen, die Beine übereinander legen, Hüfte und Knie in einen 90-Grad-Winkel bringen und die Arme in Schulterhöhe ausstrecken. Den rechten Arm ausgestreckt halten und langsam die rechte Hand gegen den Uhrzeigersinn über den Kopf nehmen. Den Oberkörper rotieren bis der Rücken flach auf dem Boden liegt und die rechte Hand nach

rechts gestreckt ist. In die Ausgangsposition zurückkehren und von vorn beginnen. Alle Wiederholungen auf der gleichen Seite durchführen und anschließend die Seite wechseln.

VIDEO ANSEHEN



Schlaf ist für den Muskelaufbau entscheidend. Laut einer Studie im Journal of Nutrition solltest du vor dem Schlafengehen mit einer Portion Protein die Muskelproteinsynthese anregen.



VIDEO ANSEHEN



KLASSISCHER SATZ

BANKDRÜCKEN MIT LANG-HANTEL ODER KURZHANTELN

Auf eine flache Bank legen. Die Füße flach auf den Boden aufstellen und eine Langhantel oder zwei Kurzhanteln direkt über der Brust halten, um zu beginnen. Gewicht gerade nach oben drücken und die Ellbogen in der oberen Position leicht gebeugt halten. Pausieren und dann die Hantel wieder zur Brust senken, um eine komplette Wiederholung auszuführen. (Hinweis: Ein*e Trainingspartner*in kann dich bei der Übung sichern.)

SUPERSATZ

FLYS MIT
KURZHANTELN

Eine Hantel in jeder Hand halten, auf eine Bank legen und die Füße flach auf den Boden stellen. Die Hanteln über der Brust zusammenbringen. Die Ellbogen leicht gebeugt halten und die Arme nach außen öffnen, bis sie ungefähr parallel zur Brust sind. Brustmuskeln anspannen und nach oben zurückkehren, anschließend wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

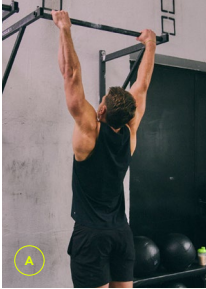


VORGEBEUGTES
RUDERN MIT
LANGHANTEL
ODER
KURZHANTELN

Mit einer Langhantel oder zwei Kurzhanteln in der Hand die Knie beugen und den Oberkörper nach vorne vorbeugen, um zu starten. Der Rücken bleibt gerade. (Wenn du Kurzhanteln verwendest, achte darauf, dass deine Handflächen nach innen zeigen.) Die Langhantel oder Kurzhanteln vor dem Körper halten, Schultern anspannen und mit beiden Armen gleichzeitig rudern. Die Ellbogen bleiben nah am Körper. In die Ausgangsposition zurückkehren, um eine Wiederholung auszuführen.



VIDEO ANSEHEN

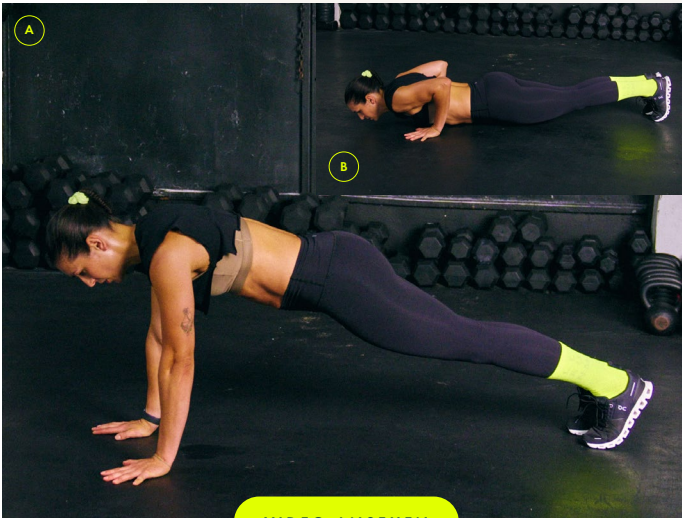


VIDEO ANSEHEN

FINISHER

KLIMMZÜGE

Die Klimmzugstange etwas breiter als schulterbreit greifen und Füße vom Boden lösen. Den Rücken anspannen und den Körper nach oben ziehen, bis das Kinn knapp über die Stange kommt. Kontrolliert absenken und wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

PUSH UPS

In der hohen Plank-Position starten. Körper langsam in Richtung Boden senken und dann schnell wieder nach oben kommen, um eine Wiederholung auszuführen. Die Ellbogen bleiben nah am Körper.

FS

DIENSTAG

Aktive Erholung

Mache ein paar leichte Übungen, um deinen Kreislauf anzuregen. Radfahren, Joggen oder eine Yogastunde wären ideal. Achte auch an diesem Tag auf deine Ernährung und trinke ausreichend Wasser.



Übungen für Beine & Core

MOBILITY

90/90-SITZ

Auf dem Boden sitzen und die Beine anwinkeln. Das rechte Knie nach außen aufklappen und auf dem Boden ablegen. Das Knie bildet einen 90 Grad Winkel. Oberkörper lang lassen und zum rechten Bein drehen. Das linke Bein klappt dabei nach innen. Diese Position eine Minute lang halten, anschließend zurück zur Mitte kommen und die Seite wechseln.

VIDEO ANSEHEN

ROTATION IN DER TIEFEN HOCCKE

In der tiefen Hocke beginnen, die Füße stehen etwas breiter als hüftbreit auseinander, die Fersen bleiben auf dem Boden. Oberkörper drehen und den rechten Arm ausstrecken, bis die Fingerspitzen zur Decke zeigen. Anschließend langsam zum Ausgangspunkt



zurückkehren und die Seite wechseln.

VIDEO ANSEHEN

Yoga ist gut geeignet, um das Gleichgewicht, die Körperhaltung und die Rumpfstabilität zu verbessern, was allesamt wichtige Faktoren für effizientes Krafttraining sind.



**KLASSISCHER
SATZ**

**FRONTKNIEBEUGE
MIT LANGHANTEL
ODER KURZHANTELN**

Die Langhantel oder die Kurzhanteln vor den Körper bringen, sodass das Gewicht auf den Schultern ruht. Beine beugen, Knie nach außen öffnen und tief gehen. Anschließend in den Stand zurückkehren.

VIDEO ANSEHEN



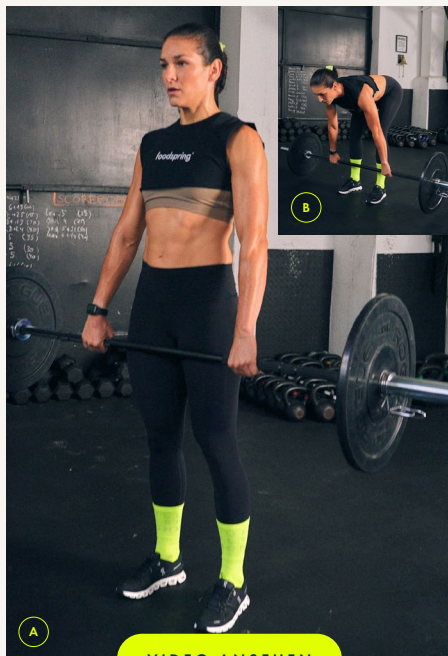
SUPERSATZ

AUSFALLSCHRITTE MIT KURZHANTELN ODER MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Mit zwei Kurzhanteln seitlich am Körper oder ohne Gewichte mit den Händen an der Hüfte starten und mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen. Tief gehen, bis das hintere Knie knapp über dem Boden schwebt. Anschließend in den Stand zurückkehren. Das Gleiche auf der rechten Seite wiederholen.



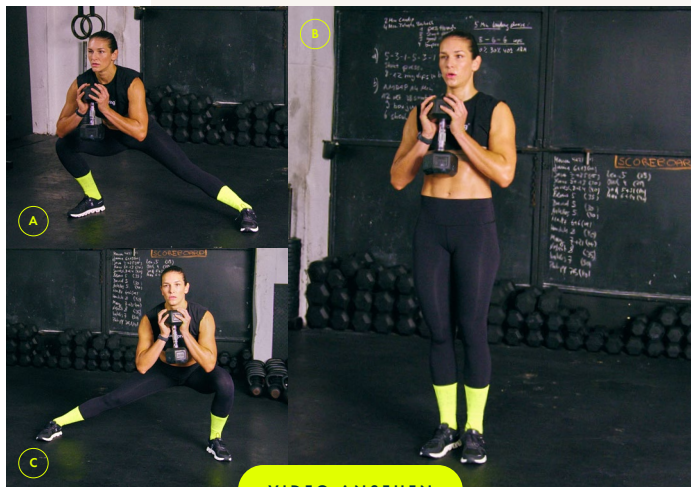
VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

STIFF-LEG DEADLIFTS

Aufrecht hinstellen, die Schultern nach unten und hinten ziehen und eine Langhantel oder zwei Kurzhanteln vorne an den Oberschenkeln halten. Die Beine lang lassen und mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken die Hüften nach hinten schieben. Die Hantel langsam absenken, bis eine Dehnung in den Hamstrings und dem Gesäßmuskel spürbar ist. Anschließend kraftvoll in die Ausgangsposition zurückkehren und aufrichten.



FINISHER

SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE MIT KURZHANTEL

Füße hüftbreit aufstellen und eine Hantel vor dem Körper mit beiden Händen halten. Mit dem rechten Bein einen weiten Ausfallschritt zur Seite machen, Bein beugen und dabei parallel absenken, während das linke Bein gerade bleibt. Rechtes Bein wieder strecken und das linke Bein beugen. Im Wechsel wiederholen.

EINBEINIGE GLUTE BRIDGES

Auf den Boden legen, die Knie beugen und die Füße auf den Boden aufstellen, um zu starten. Rechtes Bein zur Decke strecken und aus dem linken Fuß die Hüfte nach oben in eine Brücke strecken. Ein paar Sekunden halten, dann in die Startposition zurückkehren. Mit dem Gesäß den Boden leicht berühren und direkt wieder zurück in die Brücke kommen. Alle Wiederholungen auf der rechten Seite absolvieren und anschließend die Seite wechseln.



Übungen für Schultern & Arme

MOBILITY

MILITARY PLANK

In einer hohen Plank-Position beginnen. Den rechten Unterarm auf den Boden ablegen, dann den linken Unterarm und wieder in die hohe Plank-Position zurückkehren. Für die nächste Wiederholung mit dem linken Unterarm beginnen.

VIDEO ANSEHEN

PULL-APARTS MIT WIDERSTANDSBAND

Aufrecht hinstellen und mit jeder Hand ein Ende eines leichten Widerstandsbandes greifen. Zu Beginn die Arme auf Schulterhöhe anheben, dann langsam die Schulterblätter hinten zusammenziehen, dabei die Arme gestreckt lassen und nach außen öffnen.

VIDEO ANSEHEN



Wenn du normalerweise alleine trainierst, könntest du es zur Abwechslung ausprobieren, mit einem*r Trainingspartner*in zu trainieren – perfekt, um die eigene Technik beurteilen zu lassen und zusätzliche Motivation zu holen. Außerdem macht das Training gemeinsam doppelt so viel Spaß.



VIDEO ANSEHEN



KLASSISCHER SATZ

SCHULTER-DRÜCKEN MIT LANGHANTEL ODER KURZHANTELN

Mit geradem Rücken und einer Langhantel oder zwei Kurzhanteln in der Front Rack Position aufrecht hinstellen, um zu beginnen. Ohne mit dem Unterkörper mitzuhelfen oder zu sehr ins Hohlkreuz zu fallen, das Gewicht über den Kopf drücken. In der oberen Position in den Ellbogen eine Mikrobeugung beibehalten. Langsam absenken, um eine komplette Wiederholung auszuführen.

SUPERSATZ

FRONTHEBEN MIT KURZHANTELN

Aufrecht mit einer Kurzhantel in jeder Hand, entweder auf den Oberschenkeln oder seitlich am Körper, hinstellen, um zu beginnen. Schultern und Rücken anspannen, den Arm auf Augenhöhe heben und langsam absenken. Anschließend den anderen Arm heben.

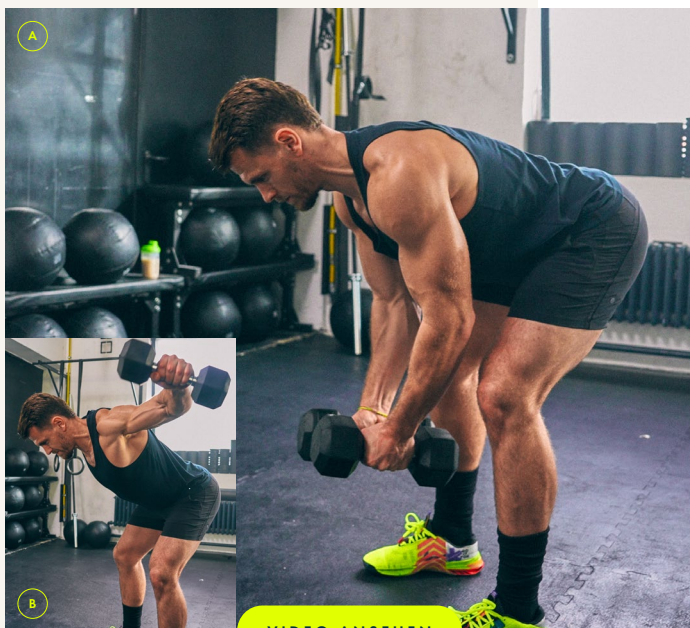


VIDEO ANSEHEN

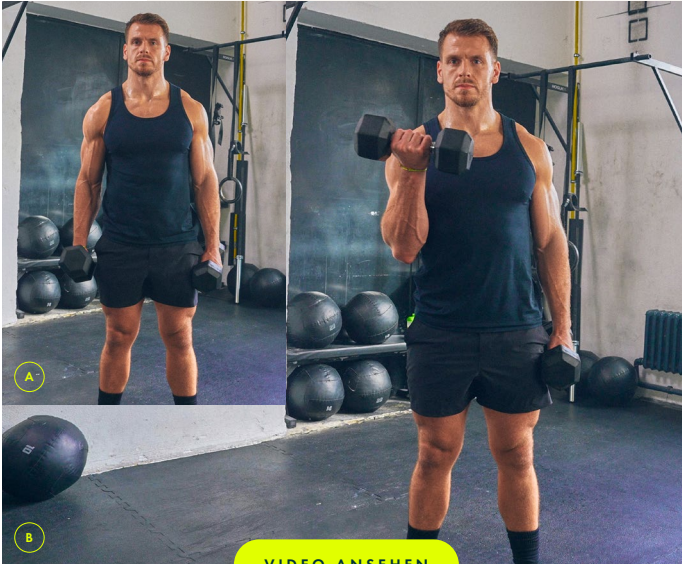


REVERSE FLYS MIT KURZHANTELN

Mit einer Hantel in jeder Hand in einen stabilen Stand kommen. Um zu starten, Hüfte nach hinten schieben und Oberkörper nach vorne beugen, bis er fast parallel zum Boden ausgerichtet ist. Die Handflächen sind einander zugewandt. Schultern und Rücken anspannen, um die Arme langsam zur Seite zu öffnen, dabei die Ellbogen leicht beugen und die Schulterblätter zusammenziehen. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

FINISHER

KURZHANTEL- CURLS ALTERNIEREND

Aufrecht mit einer Hantel in jeder Hand und einander zugewandten Handflächen hinstellen, um zu beginnen. Den rechten Arm beugen, die Hantel bis zur Schulter anheben und dabei Handflächen nach oben drehen. Anschließend langsam wieder absenken und die Seite wechseln.



VIDEO ANSEHEN

TRIZEPS- EXTENSION MIT KURZHANTELN

Auf eine Bank legen, die Füße flach auf den Boden stellen und zu Beginn eine Kurzhantel in jeder Hand und über der Brust halten. Ellbogen beugen, um die Kurzhanteln hinter den Kopf zu bringen. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren.

FREITAG

Rest Day

FS

SAMSTAG

Ganzkörpertraining

MOBILITY

OVERHEAD SQUAT TO PIKE

In einen schulterbreiten Stand kommen und die Arme über Kopf zu einem V ausstrecken. Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen. Arme in V-Form halten und mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper in die Hocke gehen. Als Nächstes die Hüfte anheben und die Beine strecken. Den Oberkörper in Richtung Boden neigen, mit den Fingern nach den Zehen greifen, bis eine Dehnung in den Hamstrings spürbar ist. Zwischen der tiefen Hocke und durchgestreckten Beinen wechseln.

[VIDEO ANSEHEN](#)



T-SPINE WINDMILL STRETCH

Auf der linken Seite liegen und die Beine gebeugt übereinanderlegen. Hüfte und Knie in einen 90-Grad-Winkel bringen und die Arme in Schulterhöhe

ausstrecken, um zu beginnen. Den rechten Arm ausgestreckt halten und langsam die rechte Hand gegen den Uhrzeigersinn über den Kopf nehmen, den Oberkörper mitrotieren, bis der Rücken flach auf dem Boden liegt und die rechte Hand nach

rechts gestreckt ist. In die Ausgangsposition zurückkehren und von vorn beginnen. Alle Wiederholungen auf der gleichen Seite durchführen und anschließend die Seite wechseln.

[VIDEO ANSEHEN](#)



VIDEO ANSEHEN



KLASSISCHER SATZ

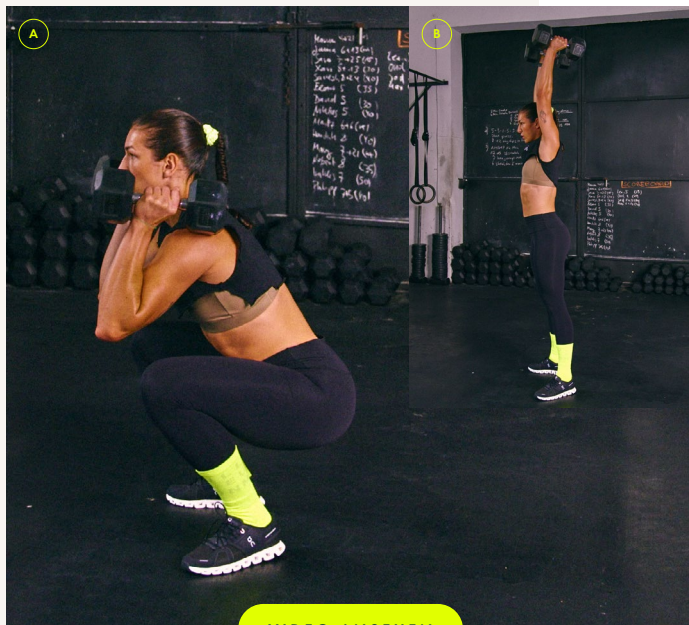
BACK SQUATS

Aufrecht mit einer Langhantel auf den Schultern hinstellen, die Hände greifen die Hantel und bilden ein breites „W“, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Den Oberkörper aufrecht und die Körpermitte angespannt halten. In die Hocke gehen, bis die Hüfte unterhalb des Knies ist. Die Knie zeigen nach außen. Anschließend in den aufrechten Stand kommen.

ZIRKELTRAINING

THRUSTER MIT KURZHANTELN

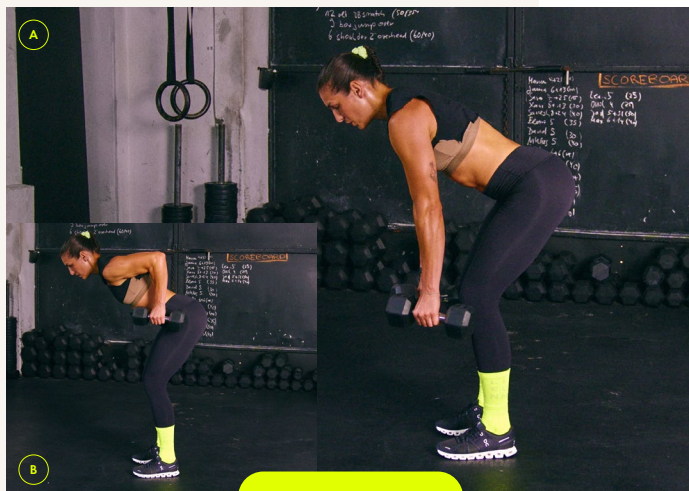
Mit zwei Hanteln in der Front Rack Position in einen stabilen Stand kommen. In die Kniebeuge tief gehen, dann kräftig über die Füße nach oben in den Stand drücken und die Hanteln über den Kopf drücken. Die Hanteln in einer fließenden Bewegung in die Front Rack Position zurückbringen und dabei in eine Kniebeuge tief gehen für eine komplette Wiederholung.



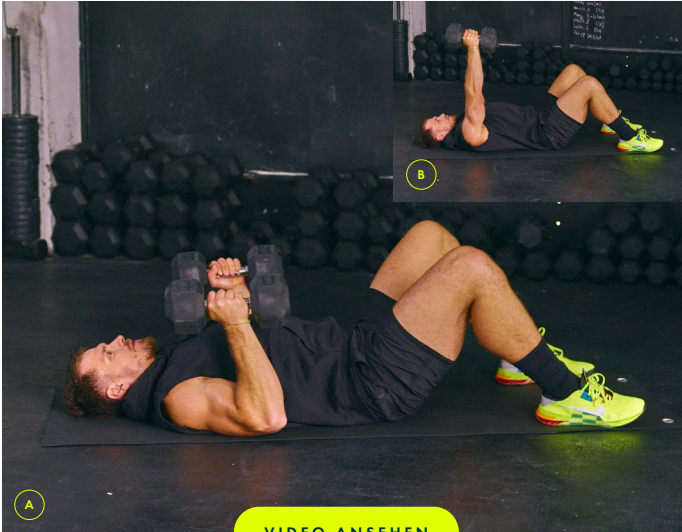
VIDEO ANSEHEN

VORGEBEUGTES RUDERN MIT KURZHANTELN

Eine Hantel in jeder Hand halten, Knie beugen und Körper nach vorne beugen, um zu beginnen. Kurzhanteln vor dem Körper halten, Schultern anspannen und mit beiden Armen gleichzeitig rudern. In die Ausgangsposition zurückkehren.



VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

FLOOR PRESSES MIT KURZHANTELN

Auf den Boden legen, die Knie beugen und die Füße flach hinstellen. Die Arme zur Seite nehmen und eine Hantel in jeder Hand halten. Die Ellbogen nah am Körper lassen. Die Wirbelsäule gerade halten und die Hanteln kraftvoll nach oben drücken. Anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



VIDEO ANSEHEN

STEP-UPS

Vor eine Plyo-Box oder Bank stellen. Mit dem rechten Bein kontrolliert aufsteigen und oben aufrecht hinstellen. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren. Übung mit dem linken Bein wiederholen.

FINISHER

CRUNCHES

In der Rückenlage mit aufgestellten Fersen beginnen. Core anspannen, den unteren Rücken gegen den Boden pressen und den Rumpf beugen.



A

VIDEO ANSEHEN



B

Manchmal kommt das Leben unseren Plänen in die Quere. Wenn dein Trainingsplan durcheinander gerät, stresse dich nicht. Starte die Woche, die durcheinander geraten ist, neu und reduziere die Gewichte. Jede Fitnessreise ist individuell.

SONNTAG

Aktive Erholung



FS



CONSISTENCY IS KEY