Max-Ot (Maximum Overload Training) 4er Split

Dies ist ein 4er Split Trainingsplan zum Max-Ot (Maximum Overload Training) Trainingssystem. Weitere Informationen zum Aufbau des Max-OT Trainingssystems finden Sie hier. Hinweis: Das Bauchtraining findet begleitend statt. Die Bauchübungen sind nicht in den Trainingsplan integriert und können außerhalb des Systems durchgeführt werden. Bei Bedarf können Sie diese im Workoutmanager selbst hinzufügen.

TAG 1 - BRUST, TRIZEPS

- 1. Flachbankdrücken: 2 Sätze**
- 2. Schrägbankdrücken: 2 Sätze**
- 3. Negativbankdrücken: 2 Sätze**
- 4. Dips: 2 Sätze**
- 5. Trizeps strecken Überkopf: 2 Sätze**
- 6. Trizeps am Seil: 2 Sätze**

TAG 2 - RÜCKEN/NACKEN

- 1. Klimmzüge: 2 Sätze**
- 2. Rudern vorgebeugt: 2 Sätze**
- 3. Rudern aufrecht: 2 Sätze**
- 4. Hyperextensions: 2 Sätze**
- 5. Shrugs: 2 Sätze**

TAG 3 - BEINE

- 1. Kniebeuge: 3 Sätze**
- 2. Rumänisches Kreuzheben: 2 Sätze**
- 3. Beinstrecker: 2 Sätze**

4. Beinbeuger: 2 Sätze
5. Wadenheben stehend: 2 Sätze
6. Wadenheben sitzend: 2 Sätze

TAG 4 - SCHULTERN, BIZEPS

1. Seiheben KH: 2 Sätze
2. Frontheben KH: 2 Sätze
3. Butterfly Reverse: 2 Sätze
4. Beinbeuger: 2 Sätze
5. Bizeps Curls LH: 2 Sätze
6. Hammer Curls KH: 2 Sätze

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Max-OT 4er Split

5×5 Trainingsplan - 3er Split

Bevor Sie sich an einem 5×5 3er Split versuchen, sollten Sie zuvor schon einmal einen **5×5 Ganzkörper Plan** durchgeführt haben. Dieser Trainingsplan stellt eine besondere Herausforderung an Ihren Körper dar. Sie bewegen sich an der Grenze zwischen Muskelaufbau- und Maximalkrafttraining. Das bedeutet eine besonders intensive Belastung für das Nervensystem - aber auch für das metabolische System. Übertreiben Sie es deshalb nicht gleich zu Anfang mit zusätzlichen Übungen zum Basisprogramm. Die Vorlage im Workout Manager dient als Rohvorlage. Sie können weitere Übungen bei Bedarf ergänzen.

5×5 3er Split

1. Bankdrücken LH
2. Klimmzüge
3. Rudern aufrecht

1. Kniebeugen
2. Kreuzheben
3. Leg Curls

1. Frontdrücken
2. LH Curls
3. French Press

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

5×5 3er Split

An jedem Tag nur 3 Übungen?

Diese drei Übungen an jedem Tag bilden die Basis dieses Trainingsplans. Sie können je nach individuellem Bedürfnis ergänzt werden. Die zusätzlichen Übungen sollten nicht zwingend auch nach dem 5×5 Schema verlaufen, da sonst einfach das Trainingsvolumen zu groß wird. Es gilt immer zuerst die 5×5 Übungen durchzuführen und erst um Anschluss die Ergänzungen.

Beispielplan: Muskelaufbau für einen Triathleten

Anfrage eines Triathleten

Ich betreibe 7 Mal die Woche die Sport, wobei sich die Woche wie folgt gliedert:

Montags GK-Training
Dienstags Schwimmen
Mittwochs GK-Training
Donnerstags Laufen
Freitags GK
Samstags Rad fahren
Sonntags Rad Fahren

Wie kann ich meinen Trainingsplan für das Studio optimal gestalten, dass ich Muskeln aufbaue ohne Überbelastung im Training zu verursachen?

Da mein Hobby Triathlon ist, trainiere ich intensiv in den einzelnen Disziplinen!
Beim Schwimmen ist es Mal eine lockere Mal eine anstrengendere Trainingseinheit.
Wobei es dann durchaus zu 100m Sprints und Co. kommen kann.

Analyse des bisherigen Trainings

7 Mal die Woche Sport - und das intensiv?

Das kann auf Dauer nicht funktionieren. Die Muskeln werden so auch nur schwer wachsen. Zum einen ist eine solche Belastung kaum dauerhaft ohne Übertraining haltbar, zum anderen verbraucht das Training jede Menge Energie. Wir brauchen aber eine positive Kalorienbilanz, um Muskeln aufzubauen. Lieber intensiver(nicht extensiver!) und wenigstens einen Ruhetag einbauen.

Sport-Attack Empfehlung

Wir kennen leistungsorientierte Sportler und wissen, dass ein trainingsfreier Tag oft schnell zum schlechten Gewissen führt, doch oft ist es genau das, was am Ende den Erfolg ausmacht.

Der neue Wochenplan

Montag: Fitness Workout

Dienstag: Schwimmen

Mittwoch: Fitness Workout

Donnerstag: Laufen

Freitag: Fitness Workout - ohne Beine

Samstag: Rad fahren

Sonntag: aktive Regeneration

Aktive Regeneration

Bewegung ist sogar erlaubt. Es muss nicht in einem ganzen Tag auf der Couch enden. Spazieren gehen oder ein Besuch in der Sauna oder der Therme wären hier sinnvoll. Alles, was den Stoffwechsel ankurbelt, aber nicht belastet. Dafür darf die Intensität am Samstag auch höher als bisher ausfallen.

Am Freitag sollen die Beine ein wenig Zeit zum regenerieren haben, um sich vom Laufen und dem letzten Workout zu erholen.

Das Fitness Workout

Wir halten das Fitnessworkout jetzt kurz und knackig. Ein Split macht an dieser Stelle wenig Sinn. Gerade, wenn das Schwimmen intensiv ausgeübt wird, steht es der nötigen Regeneration, die ein Split-Plan erfordert, einfach im Wege.

Folgendes wäre eine sinnvolle Zusammenstellung:

1. Kniebeugen

Ab jetzt gehören Kniebeugen 2x die Woche zum Fitness- Workout. Kniebeugen sind wohl die funktionellste Beinübung und wohl auch als Ganzkörper Kräftigung zu betrachten.

2. Kreuzheben

Kreuzheben ist zwar in erster Linie eine Übung für den unteren Rücken, trainiert aber auch die Beine. Vor allem wird jetzt die Harmstring Muskulatur unserer Oberschenkelrückseite verstärkt belastet.

- 3. Bankdrücken** Um ständig neue Reize zu setzen, kann die Art des Bankdrückens von Training zu Training variiert werden. Einmal mit Langhantel, das nächste Mal mit Kurzhanteln. Das sorgt dafür, dass sich der Muskel nicht auf eine Belastung einstellen kann.
- 4. Frontdrücken** Im Sitzen oder noch besser im Stehen. Dann wird die Bauchmuskulatur und der untere Rücken gleich mit trainiert.
- 5. Dips** Dips trainieren noch einmal ein wenig die Brustmuskulatur, vor allem aber den Trizeps und stellen unsere dritte Druckübung dar. Wir haben jetzt einmal nach vorn, einmal nach oben und einmal nach unten gedrückt.
- 6. Klimmzüge** Bei den Klimmzügen ruhig weiterhin mit den Varianten experimentieren. So werden stets neue Reize gesetzt.
- 7. vorgebeugtes Rudern** Hier haben wir unsere Zugübung von vorn. In Kombination mit den Klimmzügen reicht das für den Latissimus aus.
- 8. aufrechtes Rudern** Hier belasten wir jetzt unseren Nacken und noch einmal unsere Schultern. In der Kombination reicht das schon für unsere Schultern aus. So haben wir jetzt auch 3 Zugübungen. Eine von oben, eine von vorn, eine von unten.

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Triathlon Muskelaufbau

Bei Bedarf kann das Programm noch um eine Bauchübungen oder eine Bizeps- oder Trizeps-Übung ergänzt werden. Zwingend notwendig ist das aber nicht. Das Programm sollte das Grundgerüst darstellen und nicht unnötig gestreckt werden. In ca. 1 Stunde sollte das Training beendet sein

Wenn es um den Muskelaufbau geht, macht es Sinn, im Bereich von 6-12 Wiederholungen zu experimentieren. 3 bis 4 Sätze pro Übung bieten sich an. Von Training zu Training kann der Fokus auf eine andere Übung gelegt werden.

Sport-Attack wünscht viel Erfolg mit dem Trainingsplan.

No-Equipment Plan - Grundfitness

Dieser Trainingsplan eignet sich optimal, um erst einmal eine gewisse Grundfitness aufzubauen. Es geht hier vor allem um einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die jeder ausführen kann. Wir brauchen für diesen Plan keinerlei Ausrüstung. Ebenso wenig brauchen wir viel Platz. Dieser Plan ist also auch besonders für Reisen geeignet oder auch einfach für diejenigen, die Zuhause nicht viel Platz haben.

Der No-Equipment Plan - Grundfitness

1. Unterarmstütz
2. Seitstütz mit Hüftsenken

3. Liegestütz
4. Paralleles Rudern
5. Hyperextensions am Boden
6. Ausfallschritte

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

No Equipment Trainingsplan Grundfitness

Trainingstipp: Für eine optimale Dokumentation Ihrer Erfolge, Belassen Sie die Wiederholungszahlen bei diesem Plan bei 99 und tragen Sie Ihre Wiederholungen oder ggf. die gehaltene Zeit als Gewicht ein. So erhalten Sie eine schöne Statistik über Ihren Erfolg! Bei den Wiederholungen arbeiten Sie üblicherweise im Kraftausdauerbereich von 15 oder mehr Wiederholungen. Das ist für diesen Plan völlig okay, da dieser auch in erster Linie für ein Kraftausdauertraining ausgelegt ist. Mit diesem Plan lässt sich eine gewisse Grundfitness aufbauen. Er eignet sich ebenso als Ausgleich für die verschiedensten Sportarten. Er stellt allerdings keinen Anspruch auf Grundlagen für Bodybuilding oder Kraftsport. Vielmehr konzentriert er sich auf die Kräftigung des Körperzentrums und verbessert die Körperspannung. Dieser Plan lässt sich durchaus in etwa 30 Minuten durchführen.

Dieser Plan eignet sich ebenfalls zur Prävention von Rückenbeschwerden, der er sich besonders auf das stützende Muskelkorsett konzentriert.

3er Split für holistisches Training

Dieser Trainingsplan bietet einen 3er Split für ein holistisches Training. Dieser Plan ist nicht unbedingt für Anfänger geeignet, da er durch seine verschiedenen Belastungsbereiche eine recht hohe Belastung für unseren Körper darstellt.

Holistisches Training?

Holistisches Training geht anders vor, als die klassische Periodisierung. Während im klassischen System ein Wiederholungsbereich (Kraftausdauer, Maximalkraft, Hypertrophie) eine Zeit lang vernachlässigt wird, sorgt holistisches Training dafür, dass eben diese Vernachlässigung nicht eintritt. Es geht eben um ganzheitliches Training, das trotzdem mit so hoher Intensität betrieben wird, dass ein Split notwendig ist. **Mehr zum Thema holistisches Training**

Dieser Trainingsplan ist eine holistische Variante des klassischen Push and Pull Systems und richtet sich nach den Grundlagen des holistischen Trainings.

Tag 1 - Rücken, Bizeps

1. Klimmzüge
2. Vorgebeugtes Rudern
3. Adduktion am Kabelzugturm
4. Bizeps Curls

5. Kreuzheben
6. Rückenstrecker
7. Hyperextensions

Tag 2 - Brust, Schulter, Trizeps

1. Bankdrücken LH
2. Negativbankdrücken
3. Butterfly Maschine
4. Frontdrücken
5. Nackendrücken
6. Seitheben mit Kurzhanteln
7. Trizeps Extensions am Seil

Tag 3 - Beine, Bauch

1. Kniebeugen
2. Beinpresse
3. Beinbeuger
4. Beinstrecker
5. Wadenheben stehend
6. Crunches an der Maschine
7. Beinheben im Stütz

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

3er Split für holistisches Training

Anmerkungen zu diesem Plan

Die einzelnen Tage sind recht hochvolumig, doch nur so erreichen wir das ganzheitliche Training. Alle Kraftausdauerübungen finden als Isolationsübungen statt, das gilt auch für die Armübungen. Bei den Push/Pull Übungen werden Bizeps und Trizeps ansonsten ausreichend mitbelastet. Bei den Waden findet aufgrund der Schwierigkeit der Ausführung kein Maximalkrafttraining statt. Außerdem soll die Maximalkraftbelastung immer bei der komplexesten Übung erfolgen. Eine solche Übung für die Waden ließe sich schwer mit dem Rest des Trainingsplans vereinbaren.

Der Kurzhantel Trainingsplan

Nicht jeder trainiert im Fitnessstudio oder hat den Platz, sich eine großes Homegym einzurichten.

Dieser Trainingsplan benötigt eine Hantelbank und zwei Kurzhanteln. Auch mit so wenig Ausrüstung ist es möglich, ein effizientes Training des ganzen Körpers durchzuführen. Doch muss die Zusammenstellung stimmen. Mangelnder Ideenreichtum, verschiedene Übungen mit den Kurzhanteln zuhause durchzuführen kann die Ursache für die Entstehung von muskulären

Dysbalancen sein.

Dieser Trainingsplan versucht ein optimales Ganzkörpertraining ausschließlich unter Verwendung von Kurzhanteln und einer Hantelbank zu bieten.

Der Kurzhantel Trainingsplan

1. Kurzhantel Bankdrücken
2. Kurzhantel Schulterdrücken
3. Überkopfdrücken mit Kurzhantel
4. Rudern mit Kurzhantel
5. Rudern aufrecht mit Kurzhantel
6. Bulgarische Kniebeugen mit Kurzhanteln
7. Beinheben liegend

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Maximalkraft

Hypertrophie

Kraftausdauer

Wie jeder fast Trainingsplan, kann dieser Plan natürlich in eine Kraftausdauer-, Muskelaufbau- und Maximalkraftphase periodisiert werden.

Low Equipment Trainingsplan 1

Manch einer möchte gerne zuhause trainieren und hat aber keinen Platz für entsprechendes Equipment oder möchte sich aus irgendwelchen Gründen kein Equipment kaufen. Dieser Trainingsplan lässt sich optimal Zuhause durchführen und benötigt eigentlich kein Zubehör. Trainiert wird in jeder Trainingseinheit der ganze Körper.

Warmup

6 Durchgänge:

- Kniehebelauf mit diagonalen Faußtstößen 30 Sekunden

- Anfersen (Laufen auf der Stelle, dabei Fersen zum Po) 30 Sekunden

- Jumping Jacks (Hampelmann) 30 Sekunden

Trainingsplan

1. Burpees
2. Liegestütze
3. Dips
4. Klimmzüge
5. Good Mornings
6. Butterfly Crunches
7. Bulgarische Kniebeugen

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Hypertrophie

Kraftausdauer

Infos zu einigen Übungen

Burpees

Burpees sind Strecksprünge mit anschließender Kniebeuge, gefolgt von einem Hände Aufsetzen mit Übergang in die Liegestütz Position. Nun wird eine Liegestütze ausgeführt und der Oberkörper wieder aufgerichtet. Die Burpees ergänzen das Aufwärmprogramm und bilden den Übergang zum Krafttraining

Liegestütze

Liegestütze können auf die unterschiedlichste Art und Weise durchgeführt werden. Wenn Sie ohne Probleme mehr als die geforderte Wiederholungszahl schaffen, versuchen Sie die Liegestütze doch einmal mit Händen auf Hüfthöhe.

Klimmzüge

Um Klimmzüge ausführen zu können, brauchen Sie natürlich irgendeine Form von von Klimmzugstange. Wenn diese nicht zur Verfügung steht, können Sie die Klimmzüge durch Rudern ersetzen. Das funktioniert oft sehr gut, wenn Sie einen stabilen Schreibtisch besitzen. Hängen Sie sich unter den Tisch, Ihr Körper bildet eine Linie, die Fersen liegen auf. Nun ziehen Sie sich zum Tisch heran und lassen sich langsam wieder herunter. Gerade, wenn Sie Zuhause trainieren, ist es wichtig, auch Zugübungen zu trainieren. Diese Art von Rudern ist zwar eine Alternative, aber kein echter Ersatz für eine Klimmzugstange. Eine Klimmzugstange ist auf jeden Fall eine Investition Wert.

Good Mornings

Good Mornings bezeichnen das Rumpfaufrichten im Stehen. Wenn Sie keine Hantel zur Verfügung haben, können Sie auch einfach eine Tasche verwenden. Halten Sie das Gewicht am langen Arm über Ihrem Kopf in beiden Händen fest, gehen Sie leicht in die Knie und schieben Sie Ihren Po nach hinten. Der Oberkörper neigt sich nach vorn und Sie versuchen in der Lendenwirbelsäule die

natürliche Lordose zu erhalten. Durch den Langen Hebel am gestreckten Arm brauchen Sie nicht so große Gewichte.

Alle diese Heimübungen können wie üblich periodisiert werden, da sich die Schwierigkeit in den meisten Fällen sehr gut über die Ausführung steuern lässt. Je nach Ziel können Sie sowohl Kraftausdauer(20+ WDH), Muskelaufbau(6-12 WDH) trainieren. Für ein Maximalkrafttraining sind diese Übungen jedoch weniger geeignet.

Der Athletik Trainingsplan für MMA Kampfsport und Co.

Dieser Trainingsplan eignet sich besonders für diejenigen, die außer dem Training im Fitnessstudio noch andere Sportarten ausüben und deren Ziel es ist, ihre Leistung dort durch das Training zu verbessern. Besonders geeignet ist dieser Plan für Kampfsportler, vor allem auch diejenigen, die eine allumfassende Fitness benötigen, wie beispielsweise Sportler aus dem **MMA**. Problem vieler, die neben dem Fitnesstraining leistungsorientierten Sport betreiben, ist oft die Frage, wie das Fitnesstraining mit dem sonstigen Sport zu vereinbaren ist. Wichtig ist, dass das Fitnesstraining den Sport ergänzen soll und nicht in Konkurrenz zu ihm steht.

Voraussetzung für diesen Trainingsplan

Voraussetzung für diesen Trainingsplan ist ein grundsätzlich gesunder Körper. Mit starker Arthrose und zwei Bandscheibenvorfällen sollten Sie vielleicht doch nach einem anderen Plan ausschau halten. Weiterhin ist eine gewisse Grundfitness notwendig, sowie die Bereitschaft sich auch mit der Technik auseinander zu setzen.

Trainingsplanaufbau

Ähnlich wie der **WKM-Plan**, setzt dieser Plan auf komplexe Übungen. Da er aber eine Ergänzung zum sonstigen Sport darstellen soll, splitten wir ihn nicht in einzelne Muskelgruppen, sondern führen ein Ganzkörperprogramm durch. So setzen wir zwar nicht so intensive Trainingsreize für den einzelnen Tag, verkürzen aber die Regeneration. So kann jeder Muskel mehrmals die Woche belastet werden. Die Summe der Reize kann den reduzierten Reiz in einem Training durchaus ausgleichen. Außerdem ist es alles andere als vorteilhaft, wenn wir beispielsweise am Tag nach einem intensiven Brust und Trizeps Workout eine Einheit im MMA trainieren. Wir werden keine Leistung bringen können und schaden unserer Regeneration.

Der Athletik Plan

1. Umsetzen und Stoßen
2. Kniebeugen
3. Ausfallschritte KH
4. Bankdrücken LH
5. Muscle Ups
6. Klimmzüge
7. Schulterdrücken KH
8. Rollouts LH

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Maximalkraft

Hypertrophie

Kraftausdauer

Periodisierung

Die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen können wie üblich im 6-wöchigen Rhythmus mit 3-4(Maximalkraft), 6-12(Muskelaufbau) und 20(Kraftausdauer) Wiederholungen periodisiert werden. Nicht bei allen Übungen ist das aber möglich(z.B. Umsetzen/Stoßen und Muscle Ups). Nicht immer werden alle Übungen im Kraftausdauerbereich möglich sein. (Die wenigsten werden 20 Muscle Ups schaffen) Versuchen Sie in diesem Fall einfach so viele Wiederholungen wie möglich. Um im Maximalkraft Bereich zu trainieren können Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht z.B. mit Kurzhanteln oder einem Dip Gürtel erschweren.

Vorteile dieses Trainingsplans

- hoher Anspruch an die intermuskuläre Koordination
- kürzere Regenerationszeiten
- hohe Ausschüttung von Muskelaufbau beeinflussenden Hormonen und Endorphinen

Eventuelle Problematiken

- anspruchsvolle Techniken müssen erst erlernt werden
- hohe Belastung des Nervensystems
- hohe Konzentration während des ganzen Trainings notwendig

5×5 Trainingsplan - Ganzkörper

Das System des 5×5 Trainings ist besonders beliebt, da es gleichzeitig für einen hohen Kraftzuwachs und Muskelaufbau sorgt. Aufgrund der speziell angelegten Progression ist der Fortschritt sehr gut planbar und umsetzbar. Dieses System eignet sich für alle, die schon etwa 1 Jahr Trainingserfahrung besitzen.

Wie funktioniert das 5×5 Training?

Beim 5×5 System werden von jeder Übung 5 Sätze mit gleichbleibenden Trainingsgewicht durchgeführt. Sobald bei einer Trainingseinheit die 5 Wiederholungen auch im letzten Satz geschafft wurden, wird das Gewicht in der nächsten Trainingseinheit minimal erhöht, sodass die 5×5 wahrscheinlich nicht mehr erreicht werden. Jetzt wird wieder solange mit gleichbleibenden Gewicht trainiert, bis der Zielwert wiederum erreicht wird.

Wichtig ist, dass die 5×5 sauber und sicher geschafft werden. Dann erst wird gesteigert. Es kann durchaus einige Trainingseinheiten dauern, bis das Gewicht entsprechend gesteigert werden kann.

Aufgrund der hohen Satzanzahl ist die Anzahl der Übungen begrenzt. Es werden also bevorzugt Übungen verwendet, die möglichst viele Muskelgruppen auf einmal bewegen, im Split sind aber auch isolierte Übungen möglich, um besonders die intramuskuläre Koordination zu schulen. Da durch die relative hohe Gewichtsbelastung auch das Nervensystem gut belastet wird, ist ein 5×5 Plan für ein Training von maximal 3x pro Woche ausgelegt.

Wie die meisten Trainingssysteme ist der 5×5 Plan für etwa 2 Monate sinnvoll, ansonsten setzt irgendwann eine Stagnation ein.

5×5 Ganzkörper Plan

1. Bankdrücken LH
2. Kniebeugen
3. Kreuzheben
4. Kurzhantel Rudern
5. Military Press

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

5×5 Ganzkörper

Der „absolute Anfänger Trainingsplan“

Dieser Plan richtet sich an gesunde Menschen, aber absolute Anfänger, die sich selbst auch gerne als „Sportmuffel“ bezeichnen würden. Dieser Plan ist koordinativ recht anspruchslos und sehr Maschinen-lastig. Jeder, der in der Lage ist, die Anleitung, die oft an der Maschine angebracht ist zu lesen, sollte die Übungen auch korrekt ausführen können. Er bildet dennoch ein solides Grundgerüst, auf dem später aufgebaut werden kann.

Zielgruppe für diesen Plan sind in erster Linie Fitness-Einsteiger, deren Ziel weder Kraftsport, noch Bodybuilding ist und keine Lust auf einen langen Lernprozess mit den Grundübungen haben, sondern erst einmal durchstarten wollen. Wenn Sie einen Einstiegsplan suchen, der Ihre Athletik optimal fördert und Grundlagen für sehr intensives Training schafft, sind Sie mit dem **WKM-Plan** besser bedient.

1. Beinpresse
2. Beinbeuger
3. Brustpresse
4. Rudern am Kabelzug
5. Frontdrücken an der Multipresse
6. Lat.-Ziehen zum Kinn
7. Hyperextensions auf der Lateralbank
8. Crunches an der Bauchmaschine

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Der Anfänger Plan

Wiederholungsbereich

Für den absoluten Beginner empfiehlt sich ein Wiederholungsbereich von etwa 15 Wiederholungen. Wir befinden uns damit irgendwo zwischen Muskelaufbau und Kraftausdauer. Außerdem vermeiden wir zu hohe Belastungsspitzen und eine zu hohe Belastung des zentralen Nervensystems. Drei Sätze zu je 15 Wiederholungen nach einem kurzen Warmup sollten zu Beginn völlig genügen.

Intensität

Es muss zwar kein Muskelversagen sein, denn gerade das sorgt am Anfang für viel zu lange Regenerationszeiten, aber die Intensität sollte so gewählt werden, dass maximal noch 2 weitere saubere Wiederholungen schaffbar gewesen wären.

Weitere Anmerkungen zu diesem Trainingsplan

Ihre Arme werden bei den Zug- und Druckübungen eigentlich ausreichend trainiert. Wenn ihnen das nicht ausreicht, können Sie bei Bedarf eine Bizeps oder Trizeps Übung mit ins Programm nehmen. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Programm nicht zu voll wird. Diesen Plan können Sie sehr gut als Einstiegsplan nutzen. Da er aber sehr viele Maschinen enthält, werden zwar die einzelnen Muskeln gut trainiert, es fehlt aber die ganzkörperliche intermuskuläre Koordination. Das bedeutet im

Gründe nur so viel, dass Ihre Muskeln zwar leistungsfähiger werden, Sie aber diese Leistungsfähigkeit im späteren Verlauf durch komplexere Übungen noch auf Ihren ganzen Körper übertragen müssen, um auch im Alltag davon besser zu profitieren.