

# 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.