



15×4 HARDGAINER TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER 15×4 HARDGAINER TRAININGSPLAN ERKLÄRT

15×4 bedeutet fünfzehn Sätze zu je vier Wiederholungen mit sehr kurzen Pausen. Statt Maximallast zählt Trainingsdichte: saubere Technik, volle Bewegungsamplitude und kontrolliertes Tempo. So setzt du in 45-60 Minuten einen starken Hypertrophiereiz, kompakt und alltagstauglich.

Die Struktur ist schlank: wenige Grundübungen, konstante Last über alle Sätze, pausenstrikte Umsetzung. Ideal für Hardgainer mit solider Technikbasis. Du steigerst erst, wenn alle Wiederholungen stabil sind und die kurzen Pausen konsequent gehalten wurden. Das Logbuch macht Fortschritte sofort sichtbar.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum 15x4 Hardgainer Trainingsplan

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau über hohe Dichte

➤ DAUER JE EINHEIT

ca. 45–60 Min

➤ DAUES DES PLANS

16–20 Wochen

➤ SCHWIERIGKEIT

Fortgeschritten (Anfänger nur stark reduziert)

➤ TAGE PRO WOCHE

2–3 Einheiten/Woche

➤ SATZPAUSEN

15–30 Sekunden zwischen den Sätzen

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag Tag A, Donnerstag Tag B. Dazwischen ein bis zwei Ruhetage. Bleib am Gerät, halte Pausen strikt, dokumentiere Leistungen. Kleinschrittig steigern, wenn alle Wiederholungen stabil sind. Technik bleibt unverhandelbar.

MONTAG	Trainingstag 1 A
DIENSTAG	Pause
MITTWOCH	Pause
DONNERSTAG	Trainingstag 2 B
FREITAG	Pause
SAMSTAG	Pause
SONNTAG	Pause



TRAININGSTAG A: MONTAG

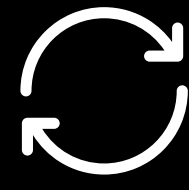
Tag A: vier Kernübungen, konstante Last, 15×4 mit 15-30-Sekunden-Pausen. Exzentrik kontrollieren, Rumpfspannung halten, Logbuch führen. Qualität vor Last, sauber arbeiten, kleinschrittig steigern.

BRUST

Schrägbankdrücken mit Langhantel



15



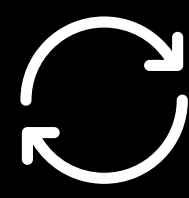
4 × 15

RÜCKEN

Rudern mit Langhantel (vorgebeugt)



15



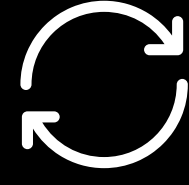
4 × 15

BEINE

Kniebeuge (High-Bar)



15



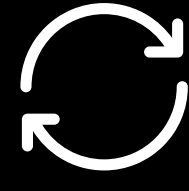
4 × 15

ARME

Langhantel-Curls (schulterbreit)



15



4 × 15



Sätze

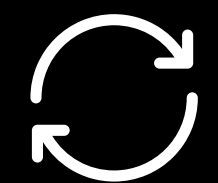


Wiederholungen

TRAININGSTAG B: DONNERSTAG

Tag B: Zug, Druck, Hüfte und Rücken variieren. Pausen strikt, am Gerät bleiben. Steigere erst, wenn alle fünfzehnmal vier technisch stabil sitzen.

BRUST

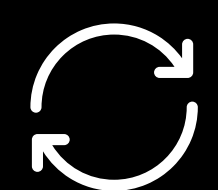


Gironda Dips (oder Flachbankdrücken LH)

15

4 × 15

RÜCKEN

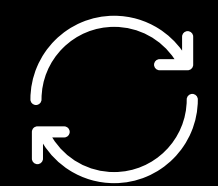


Klimmzüge eng (assistiert möglich) oder Latzug eng

15

4 × 15

SCHULTER

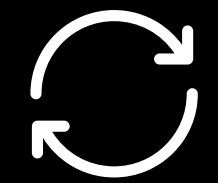


Überkopfdrücken mit Langhantel (sitzend)

15

4 × 15

BEINE



Kreuzheben konventionell (moderat)

15

4 × 15

 Sätze  Wiederholungen



TIPPS & TRICKS

15×4 HARDGAINER TRAININGSPLAN

Stelle einen Timer und halte 15-30-Sekunden-Pausen strikt ein. Nutze eine konstante Last und bleibe am Gerät, um Wegezeiten zu sparen. Starte konservativ: circa 50-60 % 1RM. Steigere erst, wenn sämtliche Wiederholungen stabil waren – Technik hat Vorrang. Dokumentiere jede Einheit im Logbuch: Sätze, Wiederholungen, Last.

Ergänze Zubehör nur sparsam, Fokus bleibt auf den Kernübungen. Vermeide dauerhaftes Muskelversagen. Nach 16-20 Wochen hilft eine kurze Entlastungsphase, Ermüdung zu senken und Progression neu aufzubauen – kontinuierlich, nachhaltig, messbar.

SUPPLEMENTS & ERNÄHRUNG

Mit diesen Supplements stärkst du dein Training.



PROTEINE

Hochwertiges Proteinpulver unterstützt den Muskelaufbau, fördert die Regeneration, schmeckt cremig und löst sich klumpfrei in Shakes auf.



CREATINE

Creatin steigert die Schnellkraft und Leistung, füllt den Energiespeicher und verbessert das Trainingsvolumen spürbar nachhaltig.



AMINOSÄUREN

Essentielle Aminosäuren schützen Muskulatur, fördern die Regeneration und unterstützen fokussiertes & intensives Training dauerhaft.



WORKOUT BOOSTER

Workout Booster liefern Energie und Fokus, steigern Pumpgefühl und Leistungsbereitschaft während des Trainings kontinuierlich spürbar.

Vollständiges Sortiment entdecken: body-attack.de



WEITERE TRAININGSPLÄNE

Umfangreiche & detaillierte Trainingspläne

Weitere Trainingspläne findest du bei uns auf der Website
bodybuilding.de unter Trainingspläne.

www.bodybuilding.de/trainingsplaene/