

German Volume Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau	Fortgeschrittene	3 - 4 Tage	70 - 80 Minuten	12 - 16 Wochen	90 - 120 Sekunden

Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A) | Dienstag: Pause | Mittwoch: Tag 2 (B) | Donnerstag: Pause | Freitag: Tag 3 (C) | Samstag: Pause | Sonntag: Pause

Trainingstag A

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Beine/Bauch	Kniebeugen mit der Langhantel	10	10
	Beinbeuger an der Maschine	10	10
Bauch/Waden	Crunches an der Maschine oder auf der Schrägbank mit Gewichtsscheibe	3	10
	Wadenheben an der Maschine	3	10

Trainingstag B

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Trizeps/Schultern	Trizeps am Kabelzug	3	10
	Seitheben mit der Kurzhantel	3	10
Schultern/Bizeps	Military Press im Stehen Langhantel-Curls	10 10	10-12 10

Trainingstag C

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Brust/Rücken Nebenübungen	Fliegende auf der Flachbank oder Fliegende am Kabelzug Latzug eng zur Brust	3 3	10 10
	Brust Rücken	Bankdrücken auf der Flachbank Rudern mit der Langhantel	10 10