



8×8 TRAININGSPLAN
8×8 TRAININGSPLAN
8×8 TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER 8×8 TRAININGSPLAN SCHNELL ERKLÄRT

8×8 bedeutet acht Sätze mit je acht Wiederholungen bei sehr kurzen Pausen. Du sammelst saubere Arbeit in kompakten 45-60 Minuten und setzt einen starken Hypertrophiereiz. Statt Maximallast zählen Technik, kontrolliertes Tempo und konsequente Dichte – fokussiert, effizient, alltagstauglich.

Das Programm läuft dreiteilig: Tag A Druck, Tag B Unterkörper, Tag C Zug. Gewicht bleibt über alle Sätze gleich, Pausen betragen 15-30 Sekunden. Dokumentiere Leistungen, steigere moderat, wenn alle Wiederholungen technisch stabil sitzen.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum 8x8 Trainingsplan

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau über Dichte/Volumen

➤ DAUER JE EINHEIT

ca. 45-60 Minuten

➤ DAUES DES PLANS

6-10 Wochen, danach 7-10 Tage

➤ SCHWIERIGKEIT

Fortgeschritten (für Anfänger nur mit deutlicher Reduktion empfehlenswert)

➤ TAGE PRO WOCHE

3 Tage pro Woche

➤ SATZPAUSEN

15-30 Sekunden zwischen Sätzen
(gleiches Gewicht über alle 8 Sätze)

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout
Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag A, Mittwoch B, Freitag C. Zwischen den Einheiten aktiv regenerieren, ausreichend schlafen, leicht bewegen. Pausen streng 15-30 Sekunden, Last bleibt konstant, Technik priorisieren, Leistungen protokollieren und moderat steigern.

MONTAG

Trainingstag 1 | A

DIENSTAG

Pause

MITTWOCH

Trainingstag 2 | B

DONNERSTAG

Pause

FREITAG

Trainingstag 3 | C

SAMSTAG

Pause

SONNTAG

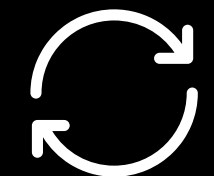
Pause

TRAININGSTAG A: MONTAG

Tag A - Druck: Drücken eröffnet; Schulter und Trizeps ergänzen. Exzentrik kontrollieren, Rumpf stabil. Acht Sätze, Pausen 15-30 Sekunden, Fortschritt protokollieren.

BRUST

|||||



Bankdrücken mit Langhantel

8

8 × 8

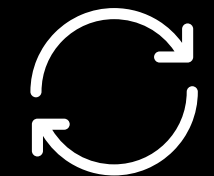
Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)

8

8 × 8

SCHULTER

|||||



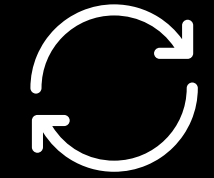
Seitheben (Kurzhandeln)

8

8 × 8

ARME

|||||



Dips (Maschine/assistiert möglich)

8

8 × 8

Überkopf-Trizepsstrecken am Kabel (Seil)

8

8 × 8

||||| Sätze

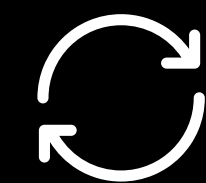
Wiederholungen

TRAININGSTAG B: MITTWOCH

Tag B - Unterkörper: Kniebeuge und Hüftbeuge kombinieren; Quadrizeps, Gluteus priorisieren. Last acht Sätze konstant, Pausen 15-30 Sekunden. Core stabil, Fortschritt dokumentieren.

BEINE

|||||



Beinstrecken Kniebeugen

8

8 × 8

Beinpresse

8

8 × 8

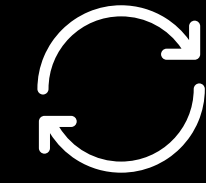
Beincurls liegend

8

8 × 8

PO

|||||



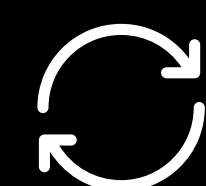
Wadenheben stehend

8

8 × 8

RÜCKEN

|||||



Wadenheben stehend

8

8 × 8

||||| Sätze

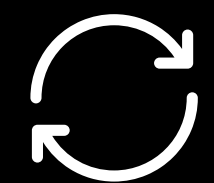
🔄 Wiederholungen

TRAININGSTAG C: FREITAG

Tag C - Zug: Vertikale Züge plus Rudern; hintere Schulter ergänzt. Schulterblätter, Wirbelsäule neutral. Macht acht Sätze, Pausen 15-30 Sekunden, Fortschritt dokumentieren.

RÜCKEN

|||| |



Latzug zur Brust (weiter Griff) oder Klimmzug assistiert

8

8 × 8

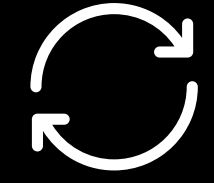
Rudern sitzend am Kabel (neutral/eng)

8

8 × 8

ARME

|||| |



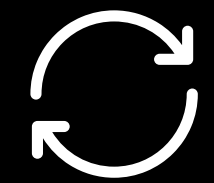
Scott-Curls (SZ/Maschine)

8

8 × 8

RÜCKEN

|||| |



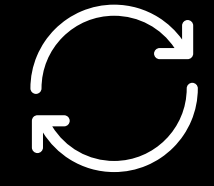
Überzüge am Kabel (gerade Arme)

8

8 × 8

SCHULTER

|||| |



Face Pulls am Kabel (Seil)

8

8 × 8

|||| | Sätze

Wiederholungen



TIPPS & TRICKS FÜR DEN 8×8 TRAININGSPLAN

Stelle einen Timer und halte die 15-30 Sekunden strikt ein. Bleibe am Gerät, verkürzte Wegezeiten und wechsele zwischen Sätzen. Starte mit 20RM als Ausgangslast, damit alle acht Sätze sauber bleiben. Exzentrik kontrollieren, Technik vor Tempo - so entsteht Dichte ohne Formverlust.

Dokumentiere Einheiten: Sätze, Wiederholungen, Last. Steigere moderat, wenn alle Wiederholungen stabil sitzen. Atmung, Core-Spannung und volle Bewegungsamplitude priorisieren. Schlaf, Protein, Trinkmenge stützen Regeneration. Nach sechs bis zehn Wochen deloaden, Ermüdung senken, Progression neu ansetzen.

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](https://www.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/