



VOLUMEN TRAININGSPLAN

VOLUMEN TRAININGSPLAN

VOLUMEN TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER VOLUMEN TRAININGSPLAN – SCHNELL ERKLÄRT

Dieser Volumenplan richtet sich an Fortgeschrittene: fünf Einheiten pro Woche, strukturierte Schwerpunkte je Tag und konsistente Pausen erzeugen hohe Trainingsdichte. Du arbeitest in moderaten Wiederholungsbereichen, hältst Technik stabil und verteilst das Wochenvolumen systematisch – fokussiert, messbar.

Die Einheiten folgen dem Prinzip: aufwärmen, Verbundübungen eröffnen, anschließend gezielte Isolationsarbeit. Steigere konservativ über Sätze, Wiederholungen oder Last, niemals auf Kosten der Ausführung. Erholung bleibt gesetzt: zwei bis drei Einheiten, Ruhetag, dann fortsetzen – Alltag und Fortschritt bleiben kompatibel.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum Volumen Trainingsplan

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau über hohes Trainingsvolumen

➤ DAUER JE EINHEIT

ca. 75-90 Minuten

➤ DAUER DES PLANS

12 - 16 Wochen

➤ SCHWIERIGKEIT

Fortgeschritten (Anfänger nur stark reduziert)

➤ TAGE PRO WOCHE

5 Tage pro Woche

➤ SATZPAUSEN

60-90 Sekunden

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag A (Brust/Schulter/Arme), Dienstag B (Rücken/Arme/Schulter), Donnerstag C (Beine/Po/Bauch), Freitag D (Brust/Rücken), Samstag E (Schulter/Arme). Mittwoch und Sonntag regenerativ: leicht bewegen, schlafen, Ernährung strukturieren. Pausen konsistent halten, Fortschritt protokollieren.

MONTAG

Trainingstag 1 | A

DIENSTAG

Trainingstag 2 | B

MITTWOCH

Pause

DONNERSTAG

Trainingstag 3 | C

FREITAG

Trainingstag 4 | D

SAMSTAG

Trainingstag 5 | E

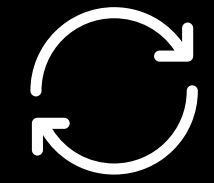
SONNTAG

Pause

TRAININGSTAG A: MONTAG

Tag A - Brust/Schulter/Arme: Langhanteldrücken eröffnet, Schrägbank und Flys vertiefen Dehnung/Kontraktion. Seitheben betont Schultern, Trizeps komplettiert. Exzentrik kontrollieren, Pausen standardisieren, kleinschrittig steigern.

BRUST



Bankdrücken mit Langhantel

4

15 | 12 | 12 | 10

Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln

4

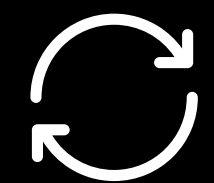
15 | 12 | 12 | 10

Flys auf der Schrägbank (Kurzhanteln)

3

15 | 12 | 12

SCHULTER



Seitheben mit Kurzhanteln

4

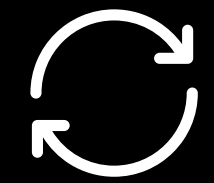
15 | 12 | 12 | 10

Schulterdrücken sitzend (Kurzhanteln)

3

12 | 10 | 10

ARME



Trizepsdrücken am Kabel (Seil)

3

15 | 12 | 10

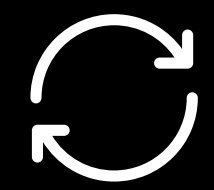
 Sätze

 Wiederholungen

TRAININGSTAG B: DIENSTAG

Tag B - Rücken/Arme/Schulter: Latzug oder Klimmzug, Rudern setzen Akzente. Hintere Schulter stabilisiert. Griffvarianten rotieren, Schulterblätter führen, Wirbelsäule neutral. Bizeps abschließend ansprechen.

RÜCKEN



Latzug zur Brust (weiter Griff) oder Klimmzüge

4

15 | 12 | 12 | 10

Rudern sitzend am Kabel (neutral/eng)

4

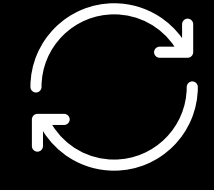
15 | 12 | 12 | 10

T-Bar-Rudern (Obergriff)

3

12 | 10 | 10

SCHULTER

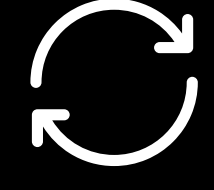


Reverse-Butterfly (Maschine)

3

15 | 12 | 12

ARME



SZ-Curls (schulterbreit)


3

12 | 10 | 10

Hammer-Curls (Kurzhandeln)

3

15 | 12 | 10

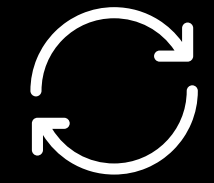
 Sätze

 Wiederholungen

TRAININGSTAG C: DONNERSTAG

Tag C - Beine/Po/Bauch: Kniedominante Übung eröffnet, Kreuzheben betont hintere Kette. Beuger folgen. Hip Thrust, Waden, Core sichern Haltung. Steuern, Amplitude nutzen.

BEINE



Kniebeuge (High-Bar) oder Hackenschmidt

5

15 | 12 | 12 | 10 | 10

Rumänisches Kreuzheben (Langhantel)

4

12 | 10 | 10 | 8

Beinstrecker (Maschine)

4

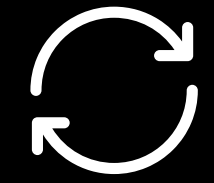
15 | 12 | 12 | 10

Beinbeuger (sitzend/liegend)

4

15 | 12 | 12 | 10

PO

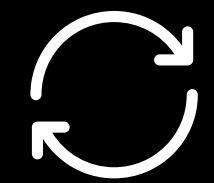


Hip Thrust (Langhantel/Maschine)

4

15 | 12 | 12 | 10

BAUCH



Crunch-Maschine oder Kabel-Crunch

3

20 | 15 | 12

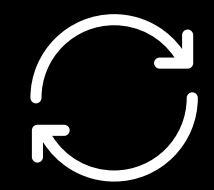
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG D: FREITAG

Tag D - Brust/Rücken: Druck- und Zugmuster im Wechsel. Maschinenbankdrücken, Langhantelrudern bilden Achsen. Kabelzüge ergänzen, Latzug setzt Breite. Pausen klar, Progression konservativ.

RÜCKEN



Langhantelrudern (vorgebeugt)

4

12 | 10 | 10 | 8

Latzug weit zur Brust

4

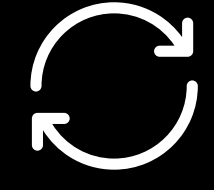
15 | 12 | 12 | 10

Shrugs (Kurzhandeln/Maschine)

3

15 | 12 | 10

BRUST



Flachbankdrücken an Maschine

4

15 | 12 | 12 | 10

Kabelzüge über Kreuz (hoch→tief)

3

15 | 12 | 12

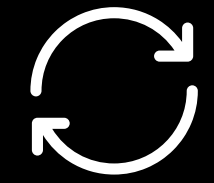
 Sätze

 Wiederholungen

TRAININGSTAG E: SAMSTAG

Tag E - Schulter/Arme: Überkopfdrücken eröffnet, Seitheben und Reverse-Varianten setzen Akzente. Bizeps und Trizeps trainieren gezielt; Pausen standardisieren, Exzentrik kontrollieren, Winkel variieren.

SCHULTER



Schulterdrücken an Maschine

4

12 | 10 | 10 | 8

Seitheben am Kabel

4

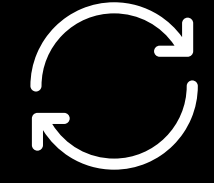
15 | 12 | 12 | 10

Reverse-Butterfly (Maschine)

4

15 | 12 | 12 | 10

ARME



Langhantel-Curls

4

12 | 10 | 10 | 8

Überkopf-Trizepsdrücken am Kabel (Seil)

4

12 | 10 | 10 | 8

Hammer-Curls (Kurzhandeln)

3

15 | 12 | 10

Sätze

Wiederholungen



TIPPS & TRICKS FÜR VOLUMENTRAINING

Setze Leitplanken: 60-90 Sekunden Pausen, bei schweren Mehrgelenksübungen bis 120. Trainiere in moderaten Wiederholungsbereichen, kontrolliere Tempo und Bewegungsamplitude. Dokumentiere Sätze, Wiederholungen, Lasten. Steigere konservativ nur bei stabiler Technik. Wochenrhythmus: zwei bis drei Einheiten, Ruhetag, dann fortsetzen.

Steuere Volumen gezielt: große Muskelgruppen 20-30 Sätze wöchentlich, kleine 9-14. Bleibe den Tagesschwerpunkten treu. Variiere Griffe und Winkel bedacht. Basics sichern: Schlaf, Eiweiß, Flüssigkeit. Notiere Alternativen für volle Studios. Bei Ermüdung deloaden, danach frisch aufbauen - Qualität gewinnt dauerhaft.

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/