



PROFI BODYBUILDING TRAININGSPLAN
PROFI BODYBUILDING TRAININGSPLAN
PROFI BODYBUILDING TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER PROFI-BODYBUILDING TRAININGSPLAN – SCHNELL ERKLÄRT

Sechs Tage, klare Schwerpunkte: Jeder Trainingstag fokussiert präzise Muskelgruppen, mit vielen sauberen Sätzen, kontrollierten Tempi und strukturierten Pausen. So sammelst du hochwertige Arbeit, hältst Technik stabil und steuerst Progression verlässlich. Erholungstage setzt du bedarfsgerecht, damit Leistung frisch bleibt. Wähle Übungen und Winkel langfristig konstant.

Mehrgelenksübungen eröffnen, gezielte Isolationsübungen veredeln den Reiz. Du steigerst klein, dokumentierst jede Einheit und vermeidest hektische Lastsprünge. Mit Schlaf, Eiweiß und Geduld entfaltet der Plan seine Wirkung – sichtbar, planbar, nachhaltig.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum Profi-Bodybuilding Trainingsplan

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau mit klaren Schwerpunkten je Tag

➤ DAUER JE EINHEIT

60-90 Minuten

➤ DAUER DES PLANS

8-12 Wochen

➤ SCHWIERIGKEIT

Fortgeschritten bis sehr fortgeschritten

➤ TAGE PRO WOCHE

5-6 Tage pro Woche

➤ SATZPAUSEN

45-90 Sekunden

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag Brust/Trizeps, Dienstag Rücken/Bizeps, Mittwoch Beine/Waden, Donnerstag Schultern, Freitag Rücken-Details/Brust-Details, Samstag Arme/Bauch. Sonntag regenerativ. Leistungen protokollieren, kleinschrittig steigern, Technik priorisieren – konstant vorankommen. Pausen einhalten, Hydratation und Schlaf sichern.

MONTAG

Trainingstag 1 | A

DIENSTAG

Trainingstag 2 | B

MITTWOCH

Trainingstag 3 | C

DONNERSTAG

Pause

FREITAG

Trainingstag 4 | D

SAMSTAG

Trainingstag 5 | E

SONNTAG

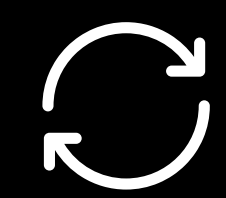
Pause

TRAININGSTAG A: MONTAG

Brust/Trizeps: Mehrgelenksdrücken eröffnet, Isolationsarbeit verfeinert. Exzentrik kontrollieren, Rumpfspannung halten, Pausen standardisieren. Kleinschrittig steigern, saubere Wiederholungen priorisieren - Qualität schlägt Quantität, dokumentieren. konsequent.

RÜCKEN (DICHTER)

|||||



Kreuzheben konventionell

4

8 | 6 | 5 | 5

Langhantelrudern an Schrägbank (Brust aufliegend)

4

10 | 8 | 6 | 6

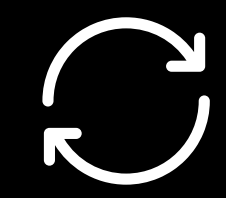
Rudern sitzend am Kabel, neutral

3

12 | 10 | 8

RÜCKEN (STABILITÄT)

|||||



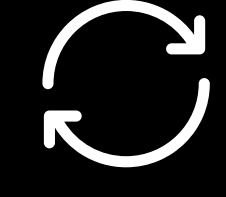
Reverse-Hyper / Rückenextension

3

15 | 12 | 10

BIZEPS

|||||



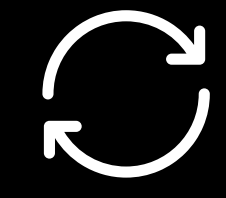
Langhantel-Curls

3

10 | 8 | 6

BIZEPS/UNTERARM

|||||



Hammer-Curls mit Kurzhanteln

3

12 | 10 | 8

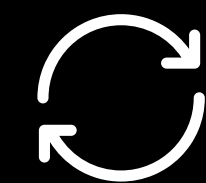
||||| Sätze

🔄 Wiederholungen

TRAININGSTAG B: DIENSTAG

Rücken/Bizeps: Vertikale Züge und Rudern setzen Breite und Dichte. Schulterblätter aktiv führen, Wirbelsäule neutral. Griffvarianten rotieren, Exzentrik betonen, Bizeps abschließend reizen, dokumentieren.

BEINE



Bankdrücken Langhantel

4

10 | 8 | 6 | 6

Schrägbankdrücken Kurzhantel

3

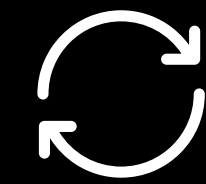
12 | 10 | 8

Kabelzüge über Kreuz

3

15 | 12 | 10

TRIZEPS



Enges Bankdrücken

3

10 | 8 | 6

Überkopf-Trizepsdrücken am Seil

3

12 | 10 | 8

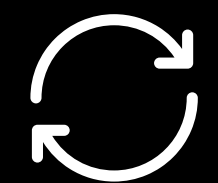
 Sätze

 Wiederholungen

TRAININGSTAG C: MITTWOCH

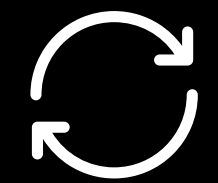
Beine/Waden: Kniedominanz und Hüftdominanz kombinieren. Tiefe stabil, Core gespannt, Tempo kontrolliert. Waden absenken, unten halten. Pausen einhalten, Progression konservativ steuern, Technik priorisieren.

BEINE



Kniebeuge (High-Bar)	4	12 10 8 6
Rumänisches Kreuzheben	3	10 8 6
Beinpresse (mittlere Fußstellung)	3	12 10 8
Beinstrecker Maschine	3	15 12 10
Beinbeuger sitzend Maschine	3	12 10 8

WADEN



Wadenheben stehend	3	15 12 10
Wadenheben sitzend	2	20 15

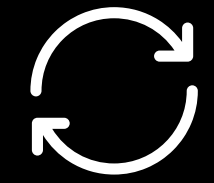
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG D: FREITAG

Schultern: Überkopfdücken eröffnet, Seitheben und Reverse-Varianten ergänzen. Schulterblattführung kontrollieren, Nacken entspannt. Pausen steuern, Tempo kontrollieren, Winkel sparsam variieren, Progression dokumentieren, kleine Schritte.

SCHULTERN



Schulterdrücken Kurzhantel (sitzend)

4

10 | 8 | 6 | 6

Seitheben Kurzhantel

4

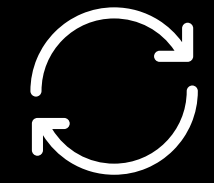
15 | 12 | 10 | 8

Frontheben Scheibe

3

12 | 10 | 8

HINTERE SCHULTER

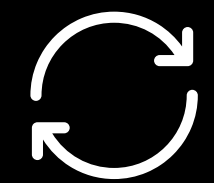


Reverse-Fly an Maschine

3

15 | 12 | 10

NACKEN



Shrugs (Trap-Bar/KH)

3

12 | 10 | 8

 Sätze

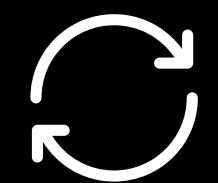
 Wiederholungen

TRAININGSTAG E: SAMSTAG

Rücken-Details/Brust-Details: Einarmiges Rudern, Face Pulls, Shrugs; Brust mit Schrägbank-Fly oder Maschinen-Drücken. Kontrolle und Dehnung spüren. Pausen kurz, Technik sauber, Progression kleinschrittig dokumentieren.

RÜCKEN (BREITE)

|||||



Klimmzüge proniert

4

8 | 6 | 5 | 5

Latzug weit zur Brust

3

12 | 10 | 8

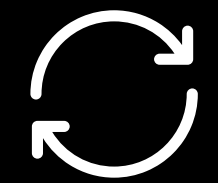
Überzüge am Kabel (gerade Arme)

3

15 | 12 | 10

RÜCKEN (AUSGLEICH)

|||||



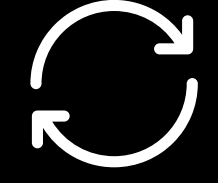
Rudern am Kabel mit weitem Griff

3

12 | 10 | 8

BIZEPS

|||||



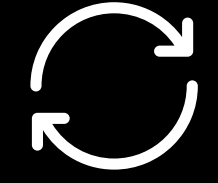
Scott-Curls (SZ/Maschine)

3

10 | 8 | 6

CORE

|||||



Cable-Crunch kniend

3

20 | 15 | 12

||||| Sätze

🔄 Wiederholungen



TIPPS & TRICKS FÜR DEN PROFI-PLAN

Setze die großen Lifts an den Anfang und halte Pausen: 45-90 Sekunden, bei schweren Sätzen 120-150. Steigere nur, wenn alle Wiederholungen sauber waren. Nutze RIR/RPE, kontrolliere Tempo und Range, Core stabil.

Dokumentiere Sätze, Lasten und Tagesform im Logbuch. Plane Ersatzübungen für volle Studios, bleib mehrere Wochen bei deiner Auswahl. Schlaf, Protein und Hydration sichern Regeneration. Nach acht bis zwölf Wochen deloaden, Ermüdung senken und Progression neu ansetzen – strukturiert, fokussiert, nachhaltig.

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/