

Ü40 MUSKELAUFBAU TRAININGSPLAN
Ü40 MUSKELAUFBAU TRAININGSPLAN
Ü40 MUSKELAUFBAU TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER Ü40-TRAININGSPLAN – SCHNELL ERKLÄRT

Mit 40+ zählt Struktur: vier Einheiten pro Woche, gelenkschonende Übungsauswahl, klare Pausen und kleine, kontrollierte Steigerungen. So sammelst du saubere Sätze, hältst Technik stabil und baust kontinuierlich Muskulatur auf – planbar, alltagstauglich, nachhaltig.

Die Woche gliedert sich in Rücken/Bizeps, Beine kniedominant, Brust/Schulter/Trizeps sowie Beine hüftdominant plus Rumpf. Du bewegst ruhig über volle Range, dokumentierst jede Einheit und erhöhst erst, wenn alle Sätze sicher saßen. Erholungstage liegen dazwischen, Schlaf und Protein beschleunigen Fortschritt spürbar. langfristig gesund.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum Muskelaufbau über 40

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau

➤ DAUER JE EINHEIT

ca. 45-65 Minuten

➤ DAUER DES PLANS

12-20 Wochen

➤ SCHWIERIGKEIT

Wiedereinsteiger bis Fortgeschritten

➤ TAGE PRO WOCHE

4 Tage pro Woche

➤ SATZPAUSEN

90-120 s

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout
Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag Rücken/Bizeps, Dienstag Beine kniedominant, Donnerstag Brust/Schulter/Trizeps, Freitag Beine hüftdominant plus Rumpf. Dazwischen aktiv regenerieren, schlafen, leicht bewegen. Leistungen protokollieren, Technik priorisieren, behutsam steigern. Pausen konsistent halten für Stabilität.

MONTAG

Trainingstag 1 | A

DIENSTAG

Trainingstag 2 | B

MITTWOCH

Pause

DONNERSTAG

Trainingstag 3 | C

FREITAG

Trainingstag 4 | D

SAMSTAG

Pause

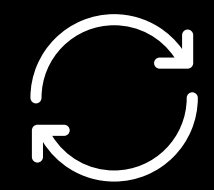
SONNTAG

Pause

TRAININGSTAG A: MONTAG

Tag A - Rücken/Bizeps: Vertikale Züge und Rudern eröffnen. Schulterblätter führen, Wirbelsäule neutral halten. Exzentrik kontrollieren. Bizeps abschließend reizen, Pausen konsistent einhalten.

RÜCKEN (BREITE)

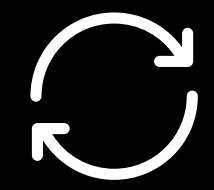


Latzug zur Brust (weiter Obergriff)

4

12 | 10 | 8 | 8

RÜCKEN (DICHT)



Rudern sitzend am Kabel (neutraler Griff)

3

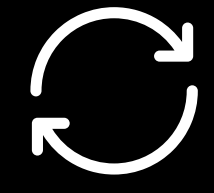
12 | 10 | 8

Rudern an Brust-unterstützter Bank (Lang-/Kurzhandel)

3

10 | 8 | 6

HINTERE SCHULTER

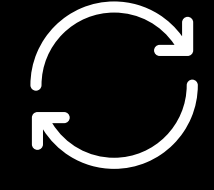


Reverse Fly an Maschine

3

15 | 12 | 10

BIZEPS

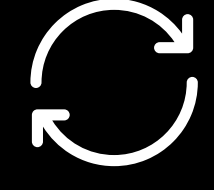


Scott-Curls (SZ/Maschine)

3

10 | 8 | 6

BIZEPS/UNTERARM



Hammer-Curls Kurzhantel

2-3

12 | 10 | 8

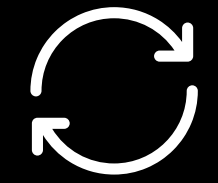
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG B: DIENSTAG

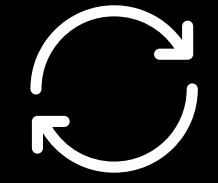
Tag B - Beine kniedominant/Waden: Beuge oder Hackenschmidt eröffnet, Beinpresse folgt. Beinstrecker, Waden absenken. Rumpfspannung halten, Tiefe stabil, Pausen steuern, Fortschritt dokumentieren.

OBERSCHENKEL VORN



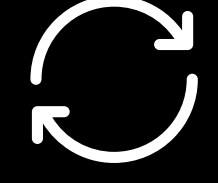
Kniebeuge (High-Bar/Safety-Bar) oder Hackenschmidt	4	12 10 8 6
Beinpresse (mittlere Fußstellung)	3	12 10 8
Beinstrecker Maschine	3	15 12 10

OBERSCHENKEL HINTEN



Beinbeuger sitzend	3	12 10 8
--------------------	---	-------------

WADEN



Wadenheben stehend	3	15 12 10
Wadenheben sitzend	2	20 15

Sätze

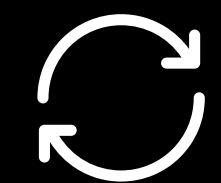
Wiederholungen

TRAININGSTAG C: DONNERSTAG

Tag C - Brust/Schulter/Trizeps: Schrägdrücken eröffnet, Brustpresse vertieft. Seitheben formt Schultern, Kurzhantel-Drücken stärkt. Trizeps am Seil abschließen. Exzentrik kontrollieren, Pausen, Progression protokollieren.

BRUST (OBEN)

||||| 1



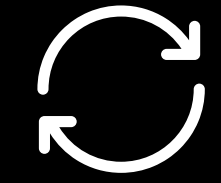
Schrägbankdrücken Kurzhantel

4

12 | 10 | 8 | 8

BRUST

||||| 1



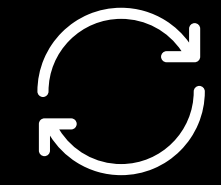
Brustpresse (Maschine)

3

12 | 10 | 8

SCHULTER SEITLICH

||||| 1



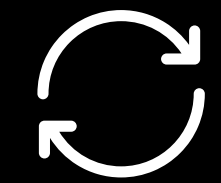
Seitheben Kurzhantel

3-4

15 | 12 | 10 | 8

SCHULTER VORN

||||| 1



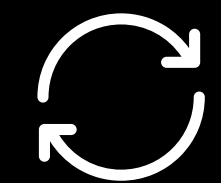
Schulterdrücken sitzend Kurzhantel

3

10 | 8 | 6

TRIZEPS

||||| 1



Kabeldrücken am Seil

4

12 | 10 | 8

||||| 1 Sätze

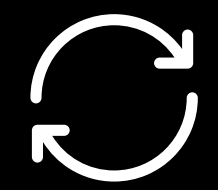
🔄 Wiederholungen

TRAININGSTAG D: FREITAG

Tag D - Beine hüftdominant/Rumpf: Rumänisches Kreuzheben, Hip Thrust, danach Ausfallschritte. Rückenstrecken, Cable-Crunches, Pallof-Press komplettieren. Spannung halten, Tiefe steuern, bewegen, Fortschritt dokumentieren.

HÜFTSTRECKUNG

|||| |



Rumänisches Kreuzheben (Langhantel)

4

10 | 8 | 6 | 6

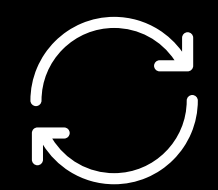
Hip Thrust (Langhantel/Maschine)

3

12 | 10 | 8

GESÄSS/BEINE

|||| |



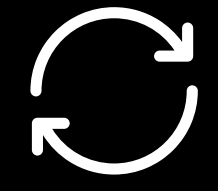
Ausfallschritt gehend (Kurzhandeln)

3

12 | 10 | 8

UNTERER RÜCKEN

|||| |



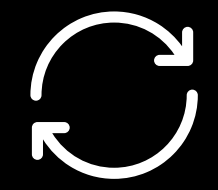
Rückenstrecken/Back-Extensions

3

15 | 12 | 10

RUMPF

|||| |



Cable-Crunches

3

15 | 12 | 10

RUMPF (ANTI-ROTATION)

|||| |



Pallof-Press (beidseitig)

2

12 | 12

|||| | Sätze

Wiederholungen



TIPPS & TRICKS FÜR Ü40

TRAININGSPLAN

Plane vier feste Trainingstage und beginne jede Einheit mit 8-10 Minuten Warm-up. Arbeite in moderaten Wiederholungsbereichen, nutze RIR/RPE als Leitplanke und halte Pausen konsistent: 90-120 Sekunden, bei schweren Grundübungen bis 150. Steigere kleinschrittig mit kleinen Scheiben, erst nach sauberen Sätzen.

Bewege über volle Range, kontrolliere die Exzentrik und stabilisiere den Core. Schlaf 7-9 Stunden, iss 1,6-2,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und trinke. Nach 12-20 Wochen deloaden, Ermüdung senken, anschließend aufbauen – Fortschritt bleibt planbar.

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/