SERGE NUBRET TRAININGSPLAN

Der Serge-Nubret-Trainingsplan setzt auf extrem hohes Volumen, moderate Gewichte und kurze Pausen. Sechs Trainingstage fordern jede Muskelgruppe zweimal pro Woche und stellen Muskelgefühl vor maximale Last.

TRAININGSZIEL
Muskelaufbau mit sehr hohem Trainingsvolumen

LEVEL
Fortgeschrittene und Profi

TRAININGSORT
Fitnessstudio

TRAININGSTAGE
6 Tage pro Woche

DAUER PRO EINHEIT
ca. 60–90 Minuten

AUFTEILUNG
Quadrizeps & Brust / Rücken & Beinbeuger / Schulter, Arme & Waden

EMPFOHLENE DAUER
6–8 Wochen, danach neu bewerten

WOCHENAUFTEILUNG

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Quadrizeps / Brust	Waden / Schultern / Arme	Beinbeuger / Rücken	Quadrizeps / Brust	Waden / Schultern / Arme	Beinbeuger / Rücken	Pause
Trainingstag A	Trainingstag B	Trainingstag C	Trainingstag D	Trainingstag E	Trainingstag F	

TRAINING A: QUADRIZEPS & BRUST

Training A kombiniert drei Quadrizepsübungen mit drei Brustübungen. Das sehr hohe Satzvolumen wird mit kurzen Pausen und kontrollierter Ausführung trainiert.

MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Quadrizeps	Frontkniebeuge mit Langhantel	6	15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12	20–35 Sek.
Quadrizeps	Beinpresse, mittlere Fußstellung	6	15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12	20–35 Sek.
Quadrizeps	Beinstrecker Maschine	6	20 | 18 | 16 | 15 | 15 | 12	20–35 Sek.
Brust	Bankdrücken mit Langhantel, kontrolliert	6	15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12	20–35 Sek.
Brust	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	6	15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12	20–35 Sek.
Brust	Fliegende am Kabel, Fokus Endkontraktion	6	20 | 18 | 16 | 15 | 15 | 12	20–35 Sek.

TRAINING B: WADEN, SCHULTERN & ARME

Training B kombiniert Waden, Schultern und Arme mit sechs bis acht Sätzen pro Übung und kurzen Satzpausen.

MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Waden	Wadenheben stehend	8	20 | 20 | 18 | 18 | 15 | 15 | 12 | 12	20–35 Sek.
Waden	Wadenheben sitzend	6	20 | 18 | 18 | 15 | 15 | 12	20–35 Sek.
Schultern	Schulterdrücken mit Langhantel, stehend	6	15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12	20–35 Sek.
Schultern	Seitheben mit Kurzhanteln	6	20 | 18 | 16 | 15 | 15 | 12	20–35 Sek.
Schultern	Vorgebeugtes Seitheben	6	20 | 18 | 16 | 12 | 15 | 12	20–35 Sek.
Bizeps	Langhantel-Curls	6	15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12	20–35 Sek.
Bizeps	Scott-Curls, Maschine/SZ	6	15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12	20–35 Sek.
Trizeps	French-Press, SZ	6	15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12	20–35 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel, Seil	6	20 | 18 | 16 | 15 | 15 | 12	20–35 Sek.

SERGE NUBRET TRAININGSPLAN

BODY★★★★★ BUILDING.DE

TRAINING C: SCHULTERN, ARME & WADEN

Mittwoch bekommen Schultern, Arme und Waden ihren eigenen Trainingstag. Das Volumen bleibt hoch, die Übungen sind aber bewusst einfach gehalten, damit die kurzen Pausen und sauberen Wiederholungen im Mittelpunkt bleiben.

MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Schulter	Schulterdrücken an der Maschine	6	12	45–60 Sek.
Seitliche Schulter	Seitheben mit Kurzhanteln	6	12–15	30–45 Sek.
Hintere Schulter	Reverse Butterfly	6	12–15	30–45 Sek.
Bizeps	Langhantel- oder SZ-Curls	6	12	30–45 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel	6	12	30–45 Sek.
Waden	Wadenheben stehend	6	12–15	30–45 Sek.
Waden	Wadenheben sitzend	6	12–15	30–45 Sek.

FÜR WEN IST DER SERGE NUBRET GEEIGNET?

PASST GUT ZU DIR, WENN ...

Du bereits viel Trainingserfahrung hast
Die Übungen sollten technisch sicher sitzen. Bei diesem Volumen bleibt wenig Spielraum dafür, dass deine Ausführung mit jedem Satz schlechter wird.

Du mit hohem Trainingsvolumen gut zurechtkommst
Dieser Plan ist bewusst das Gegenteil von HIT oder einem minimalistischen Trainingssystem. Viele Sätze gehören fest zur Methode.

Du sechs Trainingstage zuverlässig einplanen kannst
Drei unterschiedliche Einheiten werden zweimal pro Woche absolviert. Wenn regelmäßig Trainingstage ausfallen, verliert der Plan schnell seinen Rhythmus.

Du gerne über Muskelgefühl trainierst
Gewicht ist hier nicht alles. Kontrollierte Wiederholungen, saubere Muskelspannung und ein guter Reiz im Zielmuskel stehen stärker im Mittelpunkt als persönliche Bestleistungen.

WENIGER PASSEND, WENN ...

Du gerade erst mit Krafttraining beginnst
Einsteiger brauchen weder sechs Trainingstage noch ein extremes Satzvolumen. Ein Ganzkörperplan oder 2er Split ist für den Einstieg deutlich sinnvoller.

Du nur mit schweren Gewichten gerne trainierst
Nubrets Stil lebt von moderaten Lasten und vielen Wiederholungen. Wenn dir vor allem steigende Kraftwerte wichtig sind, passt ein kraftorientierter Trainingsplan besser zu dir.

Du dich von vielen Sätzen schlecht erholst
Sinkt deine Leistung über mehrere Einheiten, fühlst du dich dauerhaft erschöpft oder wird deine Technik immer schlechter, solltest du das Volumen reduzieren.

UNSER TIPP

Gib dem Plan mehrere Wochen Zeit und konzentriere dich auf saubere Ausführung und gleichbleibende Intensität. Gerade beim hohen Volumen ist Konstanz der Schlüssel zum Erfolg.