

## TRAININGSPLAN: MUSKELAUFBAU

### Warm-Up:

Übungen	Link
Shoulder Routine	<a href="https://bit.ly/2S75NDQ">https://bit.ly/2S75NDQ</a>
Squat Routine	<a href="https://bit.ly/2UT7XIT">https://bit.ly/2UT7XIT</a>
Morgen Mobility Routine	<a href="https://bit.ly/2GkzP5q">https://bit.ly/2GkzP5q</a>

### Training Aktive Pause – 5 Runden

Übung	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken	6-8r	
Air Squats	40r	
Push Press	6-8r	
Air Squats	30r	
Chinups	6-8r	
Air Squats	20r	2 Minuten

### Training 12/10/8/6 – 5 Runden

Übung	Wiederholungen	Pause
Back Squat	12r	
Toe 2 Bar	10r	
Einarmiges Rudern	8r	
Deadlift	6r	2 Minuten

### Training for Time

Übung	Wiederholungen	Pause
Push Press	40/30/20/10	
Pull-ups	5r	
Back Squat	30/20/10	
Russian Twist	20r	

Bsp.: 40 Pushpress – 5 Pullups, 30 Pushpress – 5 Pullups, 20 Pushpress – 5 Pullups... Und das selbe System beim den Backsquats und Russian Twists.

### Trainingsplan Klassisch

Übung	Sätze & Wiederholungen	Pause
Zug & Druck	4-5x 6-10r	60-90s
Squat & Bauch	4-5x 6-10r	60-90s

Lunge & unterer Rücken	4-5x 6-10r	60-90s
Bizeps & Trizeps	4-5x 6-10r	60-90s

Variiere die Wiederholungen von Woche zu Woche, z.B:

6-8-8-10 / 10-8-8-6-6 / 10-10-8-6-6

Dabei ist wichtig, dass du versuchst bei jedem Satz an ein Muskelversagen zu trainieren. Das bedeutet nicht, dass du ausweichen musst oder jede Wiederholung schaffen musst. Besser ist es auf eine saubere Technik zu achten, in den Muskel zu spüren und dann alles zu geben.

### Beispiele für die jeweiligen Bewegungsmuster

Zug	Rudern	Pull-up, Chin-up	Latzug
<b>Druck</b>	Push-up	Bankdrücken	Military Press
<b>Squat</b>	Back Squat	Front Squat	Goblet Squat
<b>Bauch</b>	Tuck-Up	Russian Twist	Knie ranziehen
<b>Lunge</b>	Statisch hoch und tief	Box Step	Lunge Walk
<b>Unterer Rücken</b>	Back Extensions	Hyper Extensions	Schwimmer
<b>Bizeps</b>	Curl mit LH	Curls mit KH	Seilzug
<b>Trizeps</b>	Extensions	Dips	Seilzug über Kopf

### Variiere dein Training!

Beispiel

Woche 1	Woche 2	Woche 3
Aktive Pause	Klassisch	Aktive Pause
Klassisch	Training for Time	Klassisch
12/10/8/6	Klassisch	Training for Time
Training for Time	12/10/8/6	12/10/8/6

Verändere von Woche zu Woche deine Gewichte und Wiederholungszahlen. Sei dabei nicht zu starr, sei variabel.

Damit dein Muskel wächst, ist es wichtig ihn zu erschöpfen. Wenn du immer wieder 8 Wiederholungen durchführst, dann gewöhnt er sich daran. Darum ändere dies von Woche zu Woche ab. Arbeite mit sauberen Wiederholungen und erschöpfe deinen Muskel konzentriert und kontrolliert!

### Cool Down:

Auslockern und leicht dehnen oder mobilisieren, evtl. ausrollen mit einer Blackroll.

Alternativ kannst du auch auslaufen oder Radfahren für 5-10 Minuten.

Starte das Training mit einem Warmup, damit dein Körper auf Temperatur kommt. Nutze dabei auch Mobilisationsübungen, damit deine Gelenke durchbewegt werden und dein Nervensystem angeregt wird. Dadurch kannst du Verletzungen vermeiden und hast mehr Kontrolle und Kraft bei den Übungen.

Achte auch auf deine tägliche Leistungsbereitschaft, denn es ist nicht nötig, jeden Tag alles zu geben was du hast.

Wenn du dich schon total erledigt fühlst, trainieren trotzdem und stelle die Gewichte leichter. Achte dann jedoch auf eine bessere Technik. So bewegst du dich trotzdem, baust Stress ab, verbesserst deine Ausführung und kommst trotzdem ins Schwitzen und fühlst dich danach besser als zuvor.

Bei Fragen nutze unsere FB Gruppe und Teile deine Ideen mit.