

Perfekter Trainingsplan für Muskelaufbau



Eine Schritt-für-Schritt Anleitung



fitness experts

Der perfekten Trainingsplan für den Muskelaufbau

Du willst Muskeln aufbauen, bist aber erschlagen von der Vielzahl an Trainingsplänen, die zur Auswahl stehen?

Welcher ist der Richtige? Welcher ist der beste Plan?

Vielleicht hast du schon viele Stunden bis Tage damit zugebracht den für dich richtigen Plan zusammenstellen. Aber überall hörst du verschiedene Sachen:

“Bloß keine Isolationsübungen wie Curls!”,

“Kreuzheben ist gefährlich!”,

“Du musst alle 36 Stunden trainieren!”,

“Nicht ins Übertraining kommen!” oder

“Nicht länger als 1 Stunde trainieren, wegen der Hormone!”.

Kein Wunder, dass du verwirrt bist UND nur schlechte oder gar keine Resultate bekommst. Was ist denn nun wirklich wichtig? Und was verschwendet nur deine Zeit?

In der folgenden Schritt-für-Schritt Anleitung zeigen wir dir wie du den besten Trainingsplan für deine Ziele und deine aktuelle Situation findest.

Der beste Trainingsplan

Wenn es einen besten Trainingsplan für alle gäbe, hättest du das schon längst mitbekommen. Da das nicht so ist, muss es wohl etwas komplizierter sein.

Es gibt nicht DEN PERFECTEN Trainingsplan aber es gibt einen optimalen Trainingsplan für deine Ziele und deine Ausgangslage!

*Der beste Trainingsplan ist der, den du über lange Zeit auf deine Ziele hinarbeiten kannst. Was nützt dir der tollste Plan, wenn du ihn nicht umsetzen kannst? **Gar***

nichts.

Wenn du diese beiden Elemente verstanden hast, dann hast du schon einen riesigen Schritt nach vorne gemacht. Finde jetzt in nur 3 Schritten den Trainingsplan, der zu dir, deinen Zielen und deiner Ausgangssituation passt:

Schritt 1: Willst du wirklich nur Muskeln aufbauen?

Zuerst musst du herausfinden, wo du stehst und wo du hin willst. Um mit dieser Schritt-für-Schrittanleitung richtig arbeiten zu können, sollte dein Ziel der Muskelaufbau sein.

Wenn du...

- ...Muskeln aufbauen *und* gleichzeitig Fett verlieren (Körperkomposition) oder
- ...Fett abnehmen willst, ...

...dann sind andere Methoden besser geeignet.

» Muskeln aufbauen und Fett verlieren: [hier klicken](#).

» Fett Abnehmen: [hier klicken](#).

Schritt 2: Anfänger oder Fortgeschrittener?

Für dein Training macht es einen großen Unterschied, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

Wie findest du nun heraus welcher Gruppe du angehörst?

Hast du bisher noch gar kein oder sehr wenig Krafttraining betrieben, dann bist du als "Anfänger" einzustufen. Doch auch als vermeintlich Fortgeschrittener kann es durchaus sein, dass du als Anfänger einzustufen bist:

Viele trainieren schon seit Jahren und sind fest davon überzeugt schon weit fortgeschritten zu sein. Da sie aber seit Jahren die immer gleichen (geringen) Gewichte bewegen, irren sie sich gewaltig. Für ein bestmögliches Ergebnis ist es

daher wichtig ehrlich zu sich selbst zu sein, ob man Fortgeschrittener oder noch Anfänger ist. Schließlich geht es beim Trainingserfolg nicht um dein Ego, sondern um die Auswahl eines Trainingsplans, der dir den größtmöglichen Erfolg beschert. Ein großes Ego ist hier nur von Nachteil.

Dabei ist es keinesfalls eine Schande ein Anfänger zu sein. Denn in diesem Stadium kannst du viel schneller stärker werden als fortgeschrittenere Trainierende. **Als Anfänger wirst binnen weniger Wochen nicht nur spürbare, sondern auch deutlich sichtbare Ergebnisse erzielen.** Solche schnellen, motivierenden Erfolge wirst du nur ganz am Anfang genießen können. Damit genießt du als Anfänger Privilegien, von denen Fortgeschrittene nur träumen können!

Als neutrale Messgröße orientierst du dich zur Bestimmung deines Standes daher an Kraftstandards. Kraft hängt sehr stark mit Muskelgröße zusammen: Je dicker ein Muskel, desto mehr Kraft kann er entfalten. Stärker werden resultiert daher in Muskelmasse. Das gilt insbesondere für Anfänger. Wer hier etwas auszusetzen hat: [Kraft = Muskelmasse!](#)

Um genau bestimmen zu können, zu welcher Kategorie du gehörst, vergleichst du deine Kraftwerte mit den Kraftstandards:

- [Kraftstandards Männer](#)
- [Kraftstandards Frauen](#)

Was sagen die Kraftwerte aus?

Ob du Untrainiert, Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi bist, sagt vor allem etwas darüber aus, wie viel Monate oder Jahre du schon ein strukturiertes Krafttraining ausführst. Für die Wahl des für dich besten Trainingsplans ist diese Bestimmung sehr wichtig, weil sich deine Möglichkeit zu schnellen Kraftsteigerungen mit zunehmenden Kraftwerten reduziert. Während ein Untrainierter oder Anfänger noch jede Trainingseinheit mehr Gewicht auflegen kann, geht das beim Fortgeschrittenen nur noch 1 Mal pro Woche. Richtige Profis können sich sogar nur noch monatlichen Steigerungsraten steigern. Das ist im Prinzip sehr logisch. Denn je näher du deinem genetischen Maximum kommst,

desto kleiner und schwerer werden die Schritte. Die Komplexität des Trainings nimmt ebenfalls zu.

Nachdem du aus der Kraftwerte Tabelle entnommen hast, welcher Kategorie du angehörst, kannst du dich im nächsten Schritt an die konkrete Auswahl eines Trainingsplans machen.

Schritt 3: Der richtige Trainingsplan für Muskelaufbau

Hinweis: Bevor du voll durchstartest, solltest du dir sicher sein, dass die Technik deiner Übungsausführung sitzt. Setze den Fokus erst mal auf das Erlernen der Grundübungen. Am besten geht das mit einem kompetenten Trainer (leider fast nicht zu finden und wenn dann meist in Gewichthebervereinen). Ansonsten solltest du dir passende Lektüre besorgen wie beispielsweise das Buch **Starting Strength** (englisch) oder unsere **Technikartikel** studieren.

- Fitness-Experts.de Technikartikel: [hier klicken](#).
- [Starting Strength Wiki](#) (englisch)

Kontinuierliche Steigerung mit sauberer Technik = Erfolg!

Untrainiert oder Anfänger

Als Untrainierter oder Anfänger wählst du Trainingspläne, die deine Muskelgruppen relativ oft pro Woche belasten. Das garantiert dir die schnellsten Kraft-/ und Massezuwächse. Ein gutes Anfänger-Training erfüllt folgende Kriterien:

- Hohe Trainingsfrequenz: 2-3 mal Training pro Woche und Muskelgruppe.
- Sehr schneller Fortschritt: "In jeder Trainingseinheit mehr Gewicht auflegen".
- Kein Training an aufeinanderfolgende Tagen.

Wenn du dich mit deinen Kraftwerten im Bereich **Untrainiert oder Anfänger** befindest, kommen für dich mehrere Trainingspläne in die engere Auswahl. Hierbei kannst du danach auswählen, ob du lieber 2 oder 3 Mal die Woche

trainieren willst.

2 Trainingseinheiten pro Woche

Gerade wenn du nur 2x/Woche Zeit hast um mit Gewichten zu trainieren, ist ein Ganzkörper-Trainingsplan für dich geeignet. Denn so bekommt jede Muskelgruppe zwei Trainingsreize pro Woche, was in deinem Stadium ideal ist. Dieser Ganzkörpertrainingsplan kann auch 3 mal pro Woche ausgeführt werden, wobei wir bei diesem Vorhaben eher die folgende Variante empfehlen.

- [Ganzkörpertraining](#): 2x pro Woche, 2-3 x 8 Wdh.

3 Trainingseinheiten pro Woche

Mit folgenden "alternierenden Ganzkörperplänen" kannst du 3 Mal pro Woche trainieren gehen. Alternierend bezeichnet den Wechsel der Pläne nach jedem Training (Plan A und Plan B im Wechsel), dabei kommen für die selbe Muskelgruppe zum Teil verschiedene Übungen zum Einsatz. Beispielsweise für die Beinmuskulatur: Montag Kniebeugen (**A**), Mittwoch Kreuzheben (**B**), Freitag Kniebeugen (**A**) und Montag wieder Kreuzheben (**B**)

Diese alternierenden Trainingspläne sind für ideal, um sich eine Basis an Kraft (und Muskulatur) in kürzester Zeit (weniger als 3 Monate) aufzubauen:

- [Starting Strength](#): 3x pro Woche, 3 x 5 Wdh., 3x pro Woche Kniebeugen
- [3x5 Programm](#): 3x pro Woche, 3 x 5 Wdh.,

Allen Programmen für Untrainierte oder Anfängern ist **eine hohe Trainingsfrequenz** pro Muskelgruppe gemeinsam. Jede Muskelgruppe wird 2-3x/Woche trainiert. Die **Steigerungsrate ist sehr hoch**, (fast) jede Trainingseinheit wird mehr Gewicht aufgelegt. Diesen schnellen Fortschritt kannst du nur mit einem niedrigen Trainingsstand erreichen. Hochtrainierte Athleten schreiten viel, viel langsamer voran. Fortschritte werden da in Wochen, Monaten oder gar Jahren gemacht.

Fortgeschrittene und Profis

Als Fortgeschrittener/Profi bist du schon näher an deinem genetischen Limit was Muskelzuwachs anbelangt. Daher kannst du nicht mehr so schnell steigern wie ein Anfänger. Folgende Punkte sind für diesen Trainingsstand bedeutend:

- Trainingsfrequenz: 1-2 mal Training pro Woche und Muskelgruppe.
- Langsamer Fortschritt: Wöchentlich oder Monatlich
- Ermüdungs- und Stressmanagement rückt stärker in den Fokus.
- Split Training sinnvoll

Befindest du dich in der Kategorie der **Fortgeschrittenen** oder **Profis** wird ein "Split" Training interessanter für dich. "Split"-Training bedeutet, dass die Muskelgruppen des Körpers nicht in einem Workout zusammen, sondern auf 2 oder 3 Trainingseinheiten verteilt trainiert werden (daher der Name 2er oder 3er Split).

Einer der besten 2er Splits für Fortgeschrittene ist die Bulking Routine von Lyle McDonald. Dies ist ein 2er Ober-/Unterkörpersplit. Dieser Plan kann auch von fortgeschritteneren Anfängern durchgeführt werden, deren Fokus mehr auf Hypertrophie (Muskelzuwachs) als auf Kraftzunahme liegt.

- [Bulking Routine von Lyle McDonald](#): Oberkörper/Unterkörper-Split, 3-4x pro Woche.

Andere 2er Splits wie Push/Pull ("Druck und Zugsbewegungen" - wie Bankdrücken und Kreuzheben) oder Torso/Extremitäten Splits können ebenfalls ein gutes Mittel sein, um weitere Fortschritte zu machen. Einen Überblick gibt es unter:

- [2er Splits Varianten](#).

Für Profis können auch 3er Splits eine Möglichkeit darstellen. Eine Muskelgruppe nur 1 mal pro Woche trainieren, ist aber für Muskelwachstum nicht ideal (für viele funktioniert es aber ausreichend gut). Trotzdem kann ein 3er Split abhängig von

der individuellen Situation eine gute Wahl sein. Vor allem wenn man dadurch ein besseres Belastung/Erholungsgleichgewicht erreicht und trotzdem Steigerungen verzeichnet.

Wenn du deinen Fokus im Fortgeschrittenen Status oder darüber hinaus auf Steigerungen mit monatlichen Intervallen erreichen willst, schaue dir das 531-Programm von Jim Wendler an.

- [5/3/1 von Jim Wendler](#): Monatlicher Fortschritt, Kraft- und Ermüdungsstimulus.

Zeitsparend trainieren: Weiterhin ist für Fortgeschrittene oder Profis **mit wenig Zeit** das auf Hypertrophie ausgelegte Myo-Reps Trainingssystem interessant. Mit einer Trainingsdauer von z.T. 30 Minuten ist dieses Training sehr zeiteffizient. Es kann auch nur auf "kleinere" Übungen angewandt werden.

- [Myo-Reps](#): Ein Rest-Pause System, sehr zeiteffizient.

Viel Erfolg wünschen dir
Johannes und Dominik

Feedback, Kommentare, Kritik, Verbesserungsvorschläge, offene Fragen?

Wenn du noch ungeklärte Fragen hast oder einfach nur ein kurzes Feedback zu dieser Schritt-für-Schritt Anleitung abgeben schreibe uns einfach an. Auch über Kritik und Vorschläge für kommenden Überarbeitungen freuen wir uns.

Email an info@fitness-experts.de

© 2013 Copyright, fitness-experts.de

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors.

Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt: info@fitness-experts.de