

## Ganzkörper Muskelaufbau (moderat)

Dies ist ein Trainingsplan für erfahrenere Sportler ohne große Einschränkungen. Muskelaufbau, die sogenannte Muskelquerschnittszunahme (Hypertrophie) und Kraftzunahme stehen im Vordergrund.

Wähle die Ausführung und das Gewicht für jede Übung so, dass du keine weiteren (sauber ausgeführten) Wiederholungen schaffst!

Ziel ist die Stärkung vieler Muskeln bei möglichst geringem Zeitaufwand.

Die Trainingshäufigkeit kann frei gewählt werden und liegt bei 1-3-mal pro Woche. Zwischen den Trainingseinheiten sollte immer ein Ruhetag liegen.

Dein Training startet mit einer allgemeinen Erwärmung. Diese sollte mindestens 5-10 Minuten dauern und kann alles umfassen was dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Unser Vorschlag:

Laufen auf der Stelle und Arme bewegen. Oberkörper Rotation. Hampelmann Variation.

---

### Kniebeuge (mit Zusatzgewicht)

3 x 10-15 Wdh.



#### Anmerkung:

Die Fersen halten Kontakt zum Boden, Rücken gerade und gespannt, Knie nicht zu weit nach vorn.

---

**Liegestütz (ggf. erhöht)**

**3 x 10-15 Wdh.**



**Anmerkung:**

Wenn die geforderten 10-15 Wdh. schwer werden, kannst du dich auf eine Erhöhung (z.B. einen Stuhl) stützen.

**Rudern mit Theraband oder vorgebeugt (1 Arm) mit Zusatzgewicht**

**3 x 10-15 Wdh.**



**Anmerkung:**

Befestige das Band (an einem stabilen Gegenstand) und ziehe deinen Ellbogen zum Körper. In der vorgebeugten Variante achtest du auf einen geraden Rücken und ziehst die Ellbogen knapp hinter den Oberkörper/Rücken.

**Ausfallschritt rückwärts  
(ggf. mit Oberkörper-Rotation)**

**3 x 10-15 Wdh.**



**Anmerkung:**

**Schulterdrücken mit Zusatzgewicht**

**3 x 10-15 Wdh.**



**Anmerkung:**

### Hüftheben (auf einem Bein)

3 x 10-15 Wdh.



**Anmerkung:**

Nutze ggf. ein Zusatzgewicht.

### Unterarmstütz

3 x Max. Zeit



**Anmerkung:**

Der Stütz soll nur gehalten werden. Um die Intensität zu steigern hebe im Wechsel ein Bein oder einen Arm an.

---

### Beinheben im Hang

3 x 10-15 Wdh.



### Anmerkung:

Halte den Oberkörper und unteren Rücken stabil während du die Beine hebst, ggf. auch nur ein Bein zurzeit.

---