

Masseaufbau Trainingsplan: Wie du schnell und effektiv Muskelmasse aufbaust

Masseaufbau Trainingsplan: Ein Beispiel

3x die Woche soll trainiert werden, also plane im besten Fall feste Trainingstage ein.

Empfehlenswert ist z.B. **montags, mittwochs und freitags**.

Das Wochenende wird für die Erholung genutzt. Die Ruhetage solltest du unbedingt einhalten.

1. Trainingseinheit

Bankdrücken oder Schrägbankdrücken
3-5 Sätze mit 5 Wdh., ca. 80%/8RM

Overhead Press
insgesamt 25-30 Wdh. in 3-4 Sätzen
ca. 70%/12RM; z.B. Wdh.-Schema 6, 8, 8, 5

Kniebeugen
3-5 Sätze mit 5 Wdh., ca. 80%/8RM

Kurzhandel- oder Kettlebell-Rudern
insgesamt 25-30 Wdh. in 3-4 Sätzen, z.B. 10, 10, 8, 2

Im Anschluss (so viel wie du schaffst):
20 Wdh. am Stück mit der Hälfte des Gewichtes,
das du vorher für diese Übungen verwendet hast:

1x Overhead Press
1x Kettlebell-Rudern

2 ISOS Im Supersatz:
24 Wdh. 70%/12RM ohne Pause im Wechsel
z.B. KH Bizepscurls & French Press

2. Trainingseinheit

Kreuzheben (Sumo Style geht auch)
3-5 Sätze mit 5 Wdh., ca. 80%/8RM

Langhantel Rudern
insgesamt 25-30 Wdh. in 3-4 Sätzen
ca. 70%/12RM; z.B. Wdh.-Schema 8, 8, 8, 6

Lunges
insgesamt 25-30 Wdh. in 3-4 Sätzen - z.B. 3x9-10

Klimmzüge (Obergriff)
3x6-10 Wdh.
Alternativen: Klimmzug Vorstufen, Rudern oder Latzug Maschine

Plank
3x10-20 Sekunden

3. Trainingseinheit

Kniebeugen
3-5 Sätze mit 5 Wdh., ca. 80%/8RM
oder Front Squats:
insgesamt 25-30 Wdh. in 3-4 Sätzen

Klimmzüge (Untergriff)
3x6-10 Wdh.
Alternativen: Klimmzug Vorstufen, Rudern oder Latzug Maschine

Dips
3-4 Sätze mit 5-10 Wdh.
Wer mit Gewicht schafft, kann es hier gerne einsetzen.

1 Supersatz für die Schultern:
10-12 Wdh. Military Press + Seitheben
Nutze ein Wohlfühlgewicht, sodass du durchziehen kannst.

Anschließend im Wechsel für jede TE3:
2x12 Wdh. Schrägbankdrücken oder eine Bein-Übung
(z.B. für die Damen unter euch, die mehr Po wollen)

Wichtige Hinweise zum Trainingsplan für Masseaufbau

Warm-Up

Vor jeder Übung ein Warmup-Satz mit 3-5 Wiederholungen mit deinem Wohlfühl-Gewicht.

Pausenzeiten

Zwischen den einzelnen Übungen machst du ca. 3-4 Minuten Pause.
Zwischen den einzelnen Sätzen kann es zwischen 30-90 Sekunden variieren.

Wenn du mehr Zeit brauchst, dann nimm sie dir.

Intensität + Entwicklung

12RM = ungefähr ein Gewicht, das du maximal 12-mal bewegen kannst
Bestimme die Kilogramm-Zahl am besten mit einem [1RM-Rechner](#).

Versuche, dich in jeder TE zu verbessern: z.B. mehr Gewicht, mehr Wdh. usw.
Halte das in deinem Trainingstagebuch fest!

individuelle Anpassungen

Du musst natürlich nicht alles 1:1 übernehmen.

Das gewählte Gewicht, Volumen und die Periodisierung musst du höchstwahrscheinlich eigenverantwortlich abschätzen.

Fortgeschrittene Athleten sollten z.B. eher öfter trainieren als noch mehr Volumen in eine Trainingseinheit zu quetschen.

Wann muss ich neue Reize setzen?

Nach spätestens 4-6 Wochen solltest du schauen, ob du dein Training etwas verändern willst, um neue Reize zu setzen und ein Plateau zu vermeiden.

Zwischendurch wäre es allerdings empfehlenswert, ca. 1 Woche komplett Pause zu machen und einen Deload einzubauen.

Viel Spaß wünscht dir Isabell von Fit-and-Fresh.com!