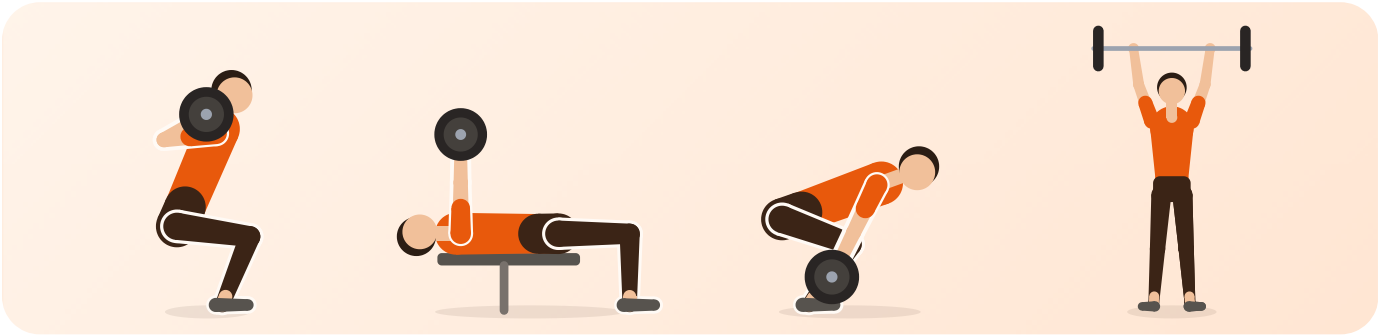
Trainingsplan Muskelaufbau mit den wichtigsten Grundübungen

Ein klarer Plan für sichtbaren Muskelaufbau im Fitnessstudio: Ganzkörper für Einsteiger, Oberkörper/Unterkörper für Fortgeschrittene, die wichtigsten Grundübungen mit Bildern, Regeln für Sätze, Wiederholungen und Steigerung sowie ein Protokoll.



Die 5 Regeln für Muskelaufbau

1. **Steigern:** mehr Gewicht oder Wiederholungen über die Zeit.
2. **Genug Volumen:** 10–20 harte Sätze pro Muskel und Woche.
3. **Nah ans Limit:** 1–3 Wiederholungen „im Tank“ lassen.
4. **Eiweiß:** etwa 1,6–2 g pro kg Körpergewicht.
5. **Erholung:** 7–9 Stunden Schlaf, Ruhetage einplanen.

Wiederholungen und Pausen

Ziel	Wdh.	Pause
Grundübungen	6–10	2–3 Min.
Ergänzungsübungen	8–12	1,5–2 Min.
Kleine Muskeln	10–15	1–1,5 Min.

Inhalt

1	Grundübungen Teil 1	S. 2
2	Grundübungen Teil 2	S. 3
3	Die zwei Trainingspläne	S. 4
4	Steigerung und Protokoll	S. 5

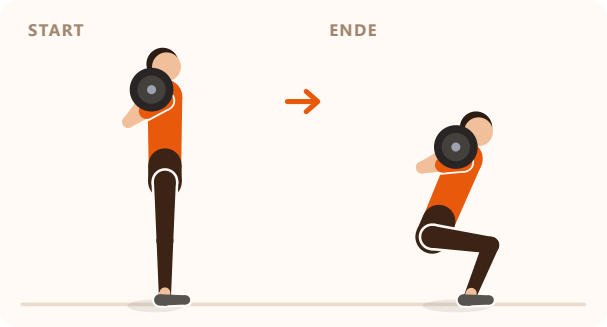
Kurz zur Sicherheit: Lerne die Grundübungen mit leichtem Gewicht, am besten mit Anleitung durch eine Trainerin oder einen Trainer. Wärm dich auf und nutze bei schweren Sätzen Sicherheitsablagen oder eine Hilfsperson. Bei Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären.

Grundübungen (1)

1 Kniebeuge

Beine

Trainiert: Oberschenkel, Po, Rumpf



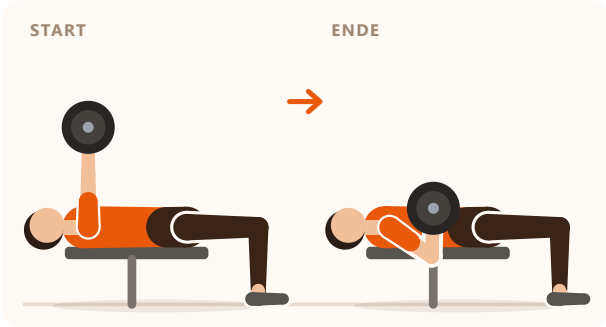
1. Stange auf dem oberen Rücken, Füße schulterbreit.
2. Hüfte nach hinten unten, Knie folgen den Zehen.
3. Bis mindestens Oberschenkel waagerecht, dann hochdrücken.

Achte darauf: Rücken gerade, Blick nach vorn.

2 Bankdrücken

Brust

Trainiert: Brust, Schultern, Trizeps



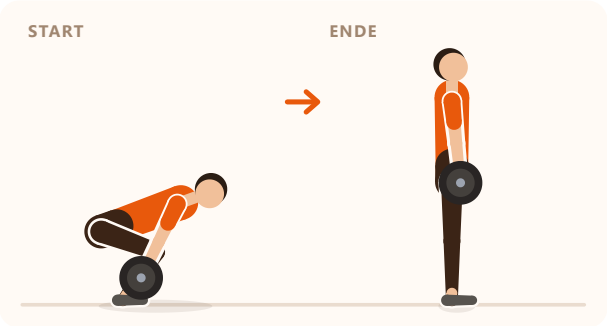
1. Auf die Bank legen, Füße fest am Boden.
2. Stange kontrolliert zur unteren Brust senken.
3. Kraftvoll nach oben drücken.

Achte darauf: Schulterblätter zusammen, Po bleibt auf der Bank.

3 Kreuzheben

Rücken/Beine

Trainiert: Rückseite der Beine, Po, Rücken



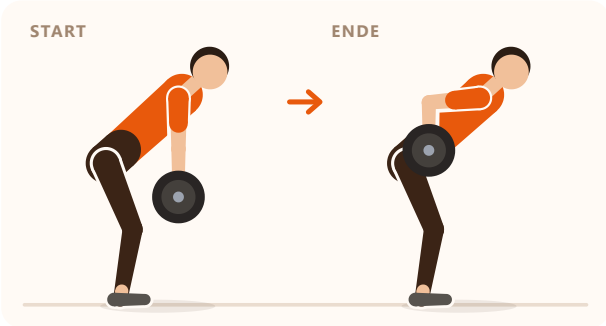
1. Stange über der Fußmitte, Hüftbreit stehen.
2. Mit geradem Rücken greifen, Brust raus.
3. Stange nah am Körper hochziehen, Hüfte nach vorn.

Achte darauf: Nie mit rundem Rücken ziehen.

4 Rudern vorgebeugt

Rücken

Trainiert: oberer Rücken, Latissimus, Bizeps



1. Oberkörper etwa 45 Grad vorgeneigt.
2. Stange zum Bauchnabel ziehen.
3. Kontrolliert ablassen.

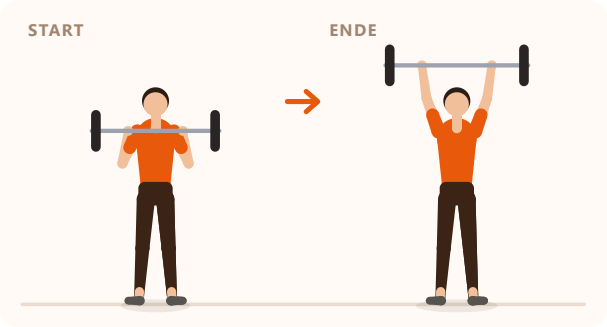
Achte darauf: Kein Schwung aus dem Oberkörper.

Grundübungen (2)

5 Schulterdrücken

Schultern

Trainiert: Schultern, Trizeps



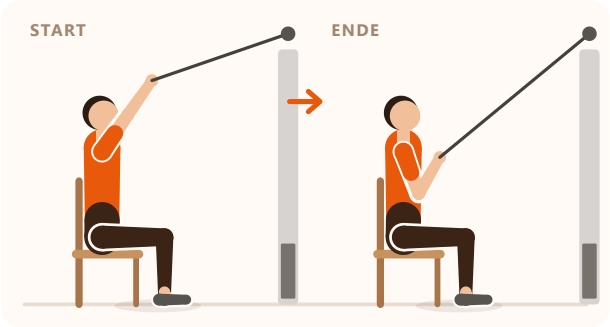
1. Stange auf Schulterhöhe vor dem Körper.
2. Gerade über den Kopf drücken.
3. Kontrolliert zurück.

Achte darauf: Bauch und Po fest – kein Hohlkreuz.

6 Latziehen

Rücken

Trainiert: Latissimus, Bizeps



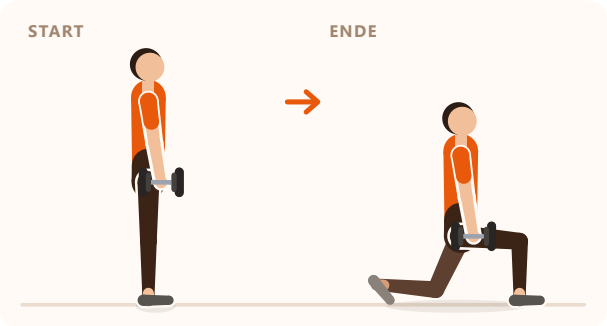
1. Aufrecht sitzen, Stange breit greifen.
2. Zur oberen Brust ziehen, Ellbogen nach unten.
3. Langsam nach oben lassen.

Achte darauf: Alternative: Klimmzüge.

7 Ausfallschritt

Beine

Trainiert: Oberschenkel, Po



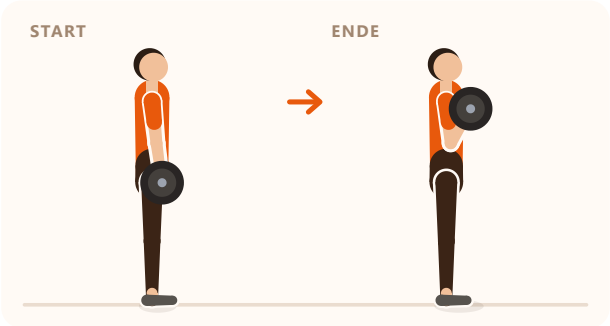
1. Kurzhanteln seitlich.
2. Großer Schritt, hinteres Knie knapp über dem Boden.
3. Zurückdrücken.

Achte darauf: Gut als Ergänzung zur Kniebeuge.

8 Bizepscurls

Arme

Trainiert: Bizeps



1. Stange schulterbreit im Untergriff.
2. Zu den Schultern beugen.
3. Langsam strecken.

Achte darauf: Ellbogen bleiben am Körper.

Die zwei Trainingspläne

je 8–12 Wochen durchziehen

Plan A · Ganzkörper (3× pro Woche)

Für Einsteiger und Wiedereinsteiger · z. B. Mo/Mi/Fr

Übung	Sätze × Wdh.
Kniebeuge	3 × 6–8
Bankdrücken	3 × 6–8
Rudern vorgebeugt	3 × 8–10
Schulterdrücken	2 × 8–10
Latziehen	2 × 10–12
Bizepscurls	2 × 10–12

Kreuzheben einmal pro Woche statt Kniebeuge: 3 × 5.

Plan B · Oberkörper / Unterkörper (4× pro Woche)

Für Fortgeschrittene · z. B. Mo/Di/Do/Fr

Oberkörper	Sätze × Wdh.
Bankdrücken	4 × 6–8
Rudern vorgebeugt	4 × 8
Schulterdrücken	3 × 8–10
Latziehen	3 × 10
Bizepscurls	3 × 10–12
Unterkörper	**Sätze × Wdh.**
Kniebeuge	4 × 6–8
Kreuzheben	3 × 5
Ausfallschritt	3 × 10 je Bein
Wadenheben	3 × 12–15

Steigerung und Protokoll

So steigerst du dich: doppelte Progression

1. Wähle ein Gewicht, mit dem du die untere Wiederholungszahl schaffst (z. B. 3 × 6).
2. Steigere in den nächsten Einheiten die Wiederholungen bis zur oberen Zahl (3 × 8).
3. Schaffst du die obere Zahl in allen Sätzen: Gewicht erhöhen (+2,5 kg, bei Beinen +5 kg) und wieder unten starten.
4. Alle 6–8 Wochen eine leichtere Woche einlegen.

Trainingsprotokoll · Gewicht × Wiederholungen

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Kniebeuge						
Bankdrücken						
Kreuzheben						
Rudern vorgebeugt						
Schulterdrücken						
Latziehen						
Ausfallschritt						
Bizepscurls						
Körpergewicht						