

Muskelaufbau, 3 Tage

BEISPIEL

Beispiel für Einsteiger: Ganzkörper an 3 Tagen, jede Muskelgruppe mehrmals pro Woche

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

TAGE PRO WOCHE	ÜBUNGEN	SÄTZE PRO WOCHE	Ø RPE
3	18	48	8,3

TAG 1
Ganzkörper A

TAG 2
Ganzkörper B

TAG 3
Ganzkörper C

1 Tag 1: Ganzkörper A

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Kniebeuge	Quadrizeps	3	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Bankdrücken (Langhantel)	Brust	3	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Rudern vorgebeugt	Rücken	3	8 bis 10		8	2 min	
Schulterdrücken (Kurzhandeln)	Schultern	2	8 bis 10		8	2 min	
Beinbeuger liegend	Beinbeuger und Gesäß	2	10 bis 12		9	90 s	
Bizepscurls (Kurzhandeln)	Bizeps	2	10 bis 12		9	60 s	

2 Tag 2: Ganzkörper B

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Rumänisches Kreuzheben	Beinbeuger und Gesäß	3	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	Brust	3	8 bis 10		8	2 min	
Latzug	Rücken	3	8 bis 10		8	2 min	
Beinpresse	Quadrizeps	3	10 bis 12		8	2 min	
Seitheben	Schultern	2	12 bis 15		9	60 s	
Trizepsdrücken am Kabel	Trizeps	2	10 bis 12		9	60 s	

So liest du den Plan: RPE 8 bedeutet, dass du am Satzende noch etwa 2 Wiederholungen geschafft hättest. Lasten trägst du selbst ein, weil sie von Person zu Person verschieden sind. Das ist ein allgemeines Beispiel, kein Plan für eine bestimmte Person.

Muskelaufbau, 3 Tage

BEISPIEL

Fortsetzung: Tag 3 und die Sätze pro Muskelgruppe

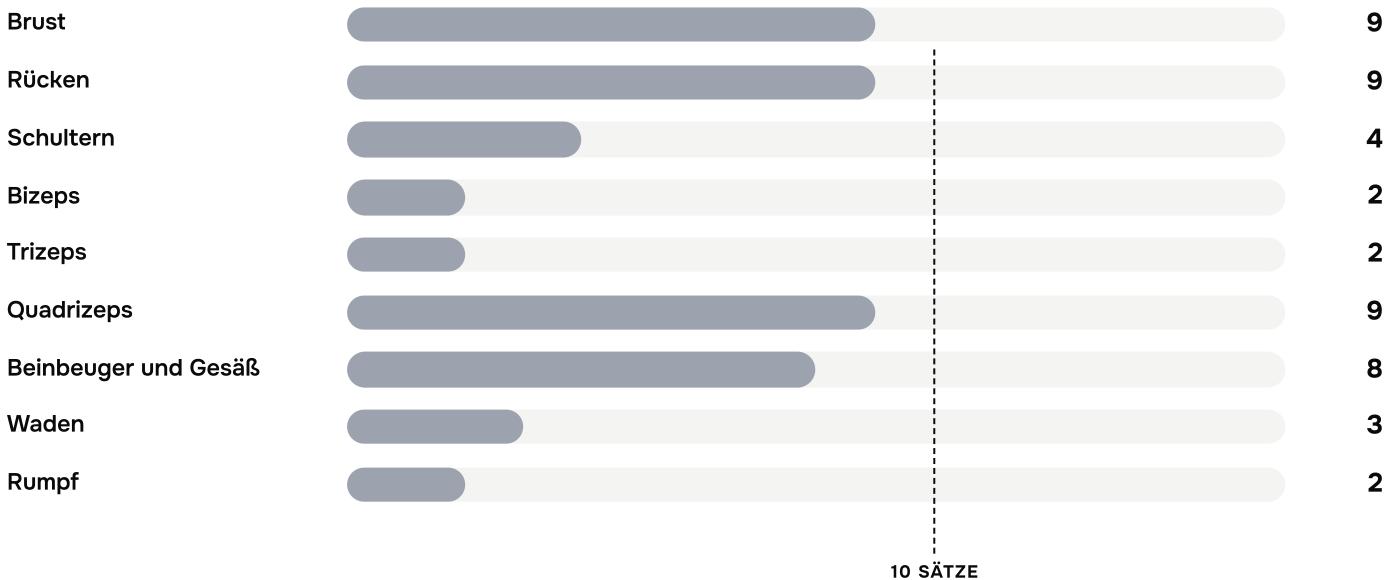
SÄTZE PRO WOCHE	GRUPPEN AB 10 SÄTZEN	GRUPPEN UNTER 5	HÖCHSTER WERT
48	0 / 9	5	9 Sätze

TAG 1 Ganzkörper A	TAG 2 Ganzkörper B	TAG 3 Ganzkörper C
-----------------------	-----------------------	------------------------------

3 Tag 3: Ganzkörper C

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Goblet-Kniebeuge	Quadrizeps	3	8 bis 10		8	2 min	
Liegestütze oder Dips	Brust	3	8 bis 12		8	2 min	
Rudern am Kabel	Rücken	3	10 bis 12		8	90 s	
Hip Thrust	Beinbeuger und Gesäß	3	8 bis 10		8	2 min	
Wadenheben stehend	Waden	3	12 bis 15		9	60 s	
Plank	Rumpf	2	30 bis 45 s		8	60 s	

2 Sätze pro Muskelgruppe und Woche (Beispiel 3 Tage)



Einordnung: Schoenfeld et al. (2017) unterschieden weniger als 5, 5 bis 9 und 10 oder mehr Sätze pro Muskel und Woche. Mehr Wochensätze gingen im Schnitt mit mehr Muskelzuwachs einher. Einsteiger starten bewusst darunter und steigern über Wochen. Schultern und Arme sind hier niedrig, weil sie bei Druck- und Zugübungen mitarbeiten.

Muskelaufbau, 4er-Split

BEISPIEL

Beispiel für Fortgeschrittene: Ober- und Unterkörper, jede Muskelgruppe 2 Mal pro Woche

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

TAGE PRO WOCHE	ÜBUNGEN	SÄTZE PRO WOCHE	Ø RPE
4	24	80	8,5

TAG 1
Oberkörper A

TAG 2
Unterkörper A

TAG 3
Oberkörper B

TAG 4
Unterkörper B

1 Tag 1: Oberkörper A

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Bankdrücken (Langhantel)	Brust	4	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Rudern vorgebeugt	Rücken	4	8 bis 10		8	2 min	
Schulterdrücken (Kurzhandeln)	Schultern	3	8 bis 10		8	2 min	
Latzug	Rücken	3	10 bis 12		8	90 s	
Trizepsdrücken am Kabel	Trizeps	3	10 bis 12		9	60 s	
Bizepscurls (Kurzhandeln)	Bizeps	3	10 bis 12		9	60 s	

2 Tag 2: Unterkörper A

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Kniebeuge	Quadrizeps	4	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Rumänisches Kreuzheben	Beinbeuger und Gesäß	3	8 bis 10		8	2 min	
Beinpresse	Quadrizeps	3	10 bis 12		8	2 min	
Beinbeuger liegend	Beinbeuger und Gesäß	3	10 bis 12		9	90 s	
Wadenheben stehend	Waden	4	10 bis 15		9	60 s	
Plank	Rumpf	3	30 bis 45 s		8	60 s	

Wo der 4er-Split mehr Volumen schafft: Jede Muskelgruppe kommt 2 Mal pro Woche dran. Das entspricht dem Richtwert aus Schoenfeld et al. (2016): große Muskelgruppen mindestens zweimal pro Woche. Die Sätze pro Muskel zählst du auf Seite 5.

Muskelaufbau, 4er-Split

BEISPIEL

Fortsetzung: Oberkörper B und Unterkörper B

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

TAGE PRO WOCHE	ÜBUNGEN	SÄTZE PRO WOCHE	Ø RPE
4	24	80	8,5

 TAG 1
Oberkörper A

 TAG 2
Unterkörper A

TAG 3
Oberkörper B
TAG 4
Unterkörper B

3 Tag 3: Oberkörper B

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	Brust	4	8 bis 10		8	2 min	
Klimmzüge oder Latzug eng	Rücken	3	6 bis 10		8	2 min	
Seitheben	Schultern	4	12 bis 15		9	60 s	
Fliegende am Kabel	Brust	3	12 bis 15		9	60 s	
Hammercurls	Bizeps	3	10 bis 12		9	60 s	
Trizepsstrecken über Kopf	Trizeps	3	10 bis 12		9	60 s	

4 Tag 4: Unterkörper B

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Hip Thrust	Beinbeuger und Gesäß	4	8 bis 10		8	2 min	
Ausfallschritte (Kurzhandeln)	Quadrizeps	3	8 bis 10		8	90 s	
Beinstrecker	Quadrizeps	3	10 bis 12		9	90 s	
Beinbeuger sitzend	Beinbeuger und Gesäß	3	10 bis 12		9	90 s	
Wadenheben sitzend	Waden	4	12 bis 15		9	60 s	
Seitlicher Unterarmstütz	Rumpf	3	20 bis 30 s je Seite		8	45 s	

Progression: Schaffst du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl, erhöhe die Last beim nächsten Training um die kleinste mögliche Stufe und starte wieder bei der unteren Zahl (doppelte Progression, Faustregel).

AUSWERTUNG

Volumen und Progression

Sätze pro Muskel zählen und die Last über 8 Wochen festhalten

NAME

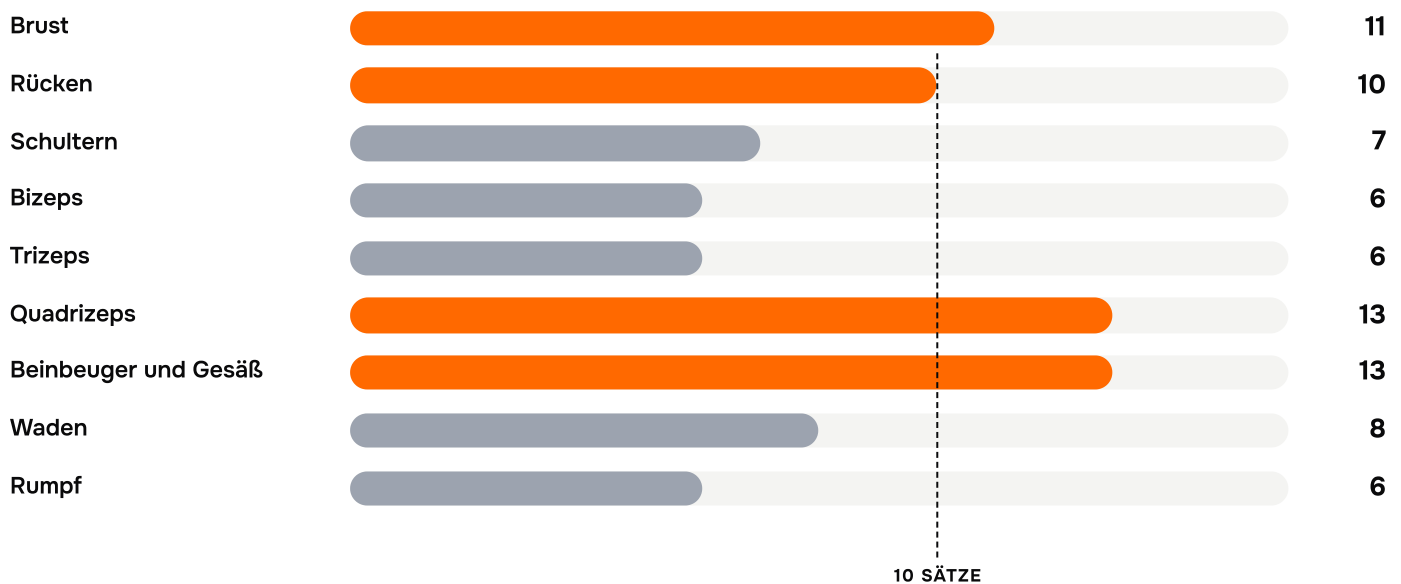
WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

SÄTZE PRO WOCHE __	GRUPPEN AB 10 SÄTZEN __ / 9	ZUWACHS, WOCHE 1 BIS 8 __ kg	WOCHE EINGETRAGEN __ / 8
-----------------------	--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

1 Sätze pro Muskelgruppe, Beispiel 4er-Split (80 Sätze)



2 Last-Verlauf in kg (schwerster Arbeitssatz)

ÜBUNG	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	ZUWACHS

Orientierung, keine Pflicht: Starte lieber niedriger und steigere über Wochen, statt sofort viel zu machen. Stagniert eine Übung, ändere zuerst Pause, Schlaf und Ernährung, bevor du den Plan umbaut.

LEERE KOPIE

Muskelaufbau, **leer**

Zum Ausfüllen: Kopiere die Seite für jeden weiteren Trainingstag

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

SÄTZE TAG 1	SÄTZE TAG 2	ÜBUNGEN	Ø RPE
—	—	—	—

1 Tag 1: _____

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ

2 Tag 2: _____

ÜBUNG	MUSKEL	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ

NOTIZEN: