

# 7-Tage-Plan zum Muskelaufbau

Fokus Arme & Beine

Es handelt sich um einen Plan mit relativ hohem Volumen, wenn man bedenkt, dass du 6 Tage pro Woche trainieren möchtest. Er ist so konzipiert, dass jede Muskelgruppe ausreichend Zeit zur Regeneration hat, aber wenn du übermäßige Ermüdung oder mangelnde Fortschritte feststellst, solltest du überlegen, das Volumen oder die Häufigkeit zu reduzieren.

## Tag 1: Beine und Gesäß

1. Kniebeugen (mit Langhantel oder Kurzhanteln): Stehe mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halte das Gewicht an Brust oder Schultern. Senke deinen Körper ab, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind. Drücke dich wieder in den Stand hoch. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.
2. Lunges (mit Kurzhanteln): Stehe mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halte in jeder Hand eine Hantel. Mit einem Fuß nach vorne treten und den Körper absenken, bis sich das vordere Knie in einem 90- Grad-Winkel befindet. Drücke dich wieder in den Stand und wiederhole die Übung mit dem anderen Fuß. 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein.

3. Deadlifts (mit Langhantel oder Kettlebell): Stehe mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halte dein Gewicht mit gestreckten Armen vor dich. Beuge die Hüfte und die Knie und senke das Gewicht zum Boden ab, während der Rücken gerade bleibt. Drücke dich wieder in den Stand hoch. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

4. Calf raises (mit Kurzhanteln): Füße hüftbreit auseinander stellen, in jeder Hand eine Kurzhantel halten. Hebe die Fersen vom Boden ab und balanciere auf den Zehenspitzen. Wieder absenken. 3 Sätze à 15 Wiederholungen.

## **Tag 2: Brust und Schultern**

1. Bankdrücken oder Kurzhanteldrücken: Lege dich auf eine ebene Fläche. Halte die Langhantel oder Kurzhanteln über der Brust mit gestreckten Armen. Senke das Gewicht auf die Brust ab und drücke es dann wieder in die Ausgangsposition. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

2. Schräges Kurzhanteldrücken: Ähnlich wie das Bankdrücken, aber auf einer schrägen Fläche. Diese trainiert den oberen Teil der Brust. 3 Sätze mit 10 Wiederholungen.

3. Kurzhantel-Übungen: Lege dich auf eine flache Unterlage, nehme eine Kurzhantel in jede Hand und strecke die Arme über die Brust. Mit leicht gebeugten Ellenbogen die Hanteln seitlich absenken, bis sie sich auf Brusthöhe befinden. Bringe sie wieder in die Ausgangsposition zurück. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

4. Überkopfdrücken (Kurzhandtel oder Langhandtel): Stehe mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halte das Gewicht auf Schulterhöhe. Drücke das Gewicht über Kopf, bis deine Arme vollständig gestreckt sind, Dann senkst du das Gewicht wieder auf Schulterhöhe ab. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

5. Seitliches Heben (mit Kurzhanteln): Stelle dich hüftbreit hin und halte eine Kurzhantel in jeder Hand. Hebe die Arme zu den Seiten, bis sie sich auf Höhe des Oberkörpers befinden. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

### **Tag 3: Rücken und Arme**

1. Bent over rows (mit Lang- oder Kurzhanteln): Stehe mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halte das Gewicht mit gestreckten Armen. Beuge dich in der Taille und leicht in den Knien. Ziehe das Gewicht nach oben bis zur Brust, wobei die Ellbogen nahe am Körper bleiben, und senke es dann wieder ab. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

2. Lat pulldowns mit Widerstandsband (oder Kurzhantelreihen, wenn du kein Band hast): Wenn du ein Band verwendest, befestige es über deinem Kopf. Ziehe die Enden des Bandes nach unten zur Brust und drücke die Schulterblätter zusammen. Wenn du eine Kurzhantel verwendest, mache es einarmig. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

3. Bizepscurls (mit Kurzhanteln): Stehe mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halte in jeder Hand eine Kurzhantel an den Seiten. Ziehe die Gewichte bis zu den Schultern hoch und halte die Ellbogen dicht am Körper, dann wieder absenken. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

4. Trizepsstrecker (mit Kurzhanteln): Stehe hüftbreit auseinander und halten eine Kurzhantel mit beiden Händen. Hebe die Hantel über den Kopf und senke sie hinter den Kopf. Strecke die Arme aus, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

#### **Tag 4: Kardio und Rumpf**

1. 30-45 Minuten Radfahren auf dem Heimtrainer (moderates und gleichmäßiges Tempo)
2. Crunches: Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und stelle die Füße flach auf den Boden. Spanne deine Bauchmuskeln an, um die Schultern vom Boden zu heben, dann wieder absenken. 3 Sätze à 15 Wiederholungen.
3. Russische Drehungen (mit oder ohne Kettlebell): Setze dich mit gebeugten Knien auf den Boden, lehne dich leicht zurück und hebe die Füße vom Boden ab. Wenn du eine Kettlebell verwendest, halte sie vor der Brust. Drehe deinen Oberkörper von einer Seite zur anderen. 3 Sätze à 15 Wiederholungen.

4. Planks: Nehme eine Liegestützposition ein, stütze dich aber auf die Unterarme statt auf die Hände. Halte den Körper gerade und halte diese Position. 3 Sätze von 30–60 Sekunden.

## **Tag 5: Beine und Gesäß (mit Schwerpunkt auf einbeinigen Übungen)**

1. Einbeinige Kniebeugen oder Ausfallschritte (mit Kurzhanteln): Führe Kniebeugen oder Ausfallschritte wie oben beschrieben aus, jedoch jeweils nur mit einem Bein. 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein.

2. Step-ups (mit Kurzhanteln): Suche dir eine Stufe oder Plattform. Steige mit einem Fuß hoch und bringe den anderen Fuß nach oben. Gehe wieder herunter. 3 Sätze zu je 10 Wiederholungen pro Bein.

3. Einbeiniges Deadlift (mit Kurzhanteln oder Kettlebell): Führe Deadlifts wie oben beschrieben durch, jedoch jeweils nur mit einem Bein. 3 Sätze zu je 10 Wiederholungen pro Bein.

4. Wadenheben im Sitzen oder Stehen (mit Kurzhanteln): Führe Wadenheben wie oben beschrieben durch, aber wenn möglich im Sitzen. 3 Sätze à 15 Wiederholungen.

## **Tag 6: Brust, Schultern und Arme (mit Schwerpunkt auf Druckübungen)**

1. Liegestütze: Beginne in einer hohen Plank-Position. Senke deinen Körper, bis deine Brust den Boden berührt und drücke dich dann wieder in die Ausgangsposition hoch. 3 Sätze mit 10-15 Wiederholungen.
2. Überkopfdrücken (Kurzhandel oder Langhandel): Führe die Übung wie oben beschrieben aus. 3 Sätze mit 10 Wiederholungen.
3. Dips (wenn möglich): Lege deine Hände schulterbreit auseinander auf eine Bank oder einen Stuhl. Strecke deine Beine vor dir aus. Senke deinen Körper ab, bis deine Arme einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücke dich dann wieder in die Ausgangsposition hoch. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.
4. Bankdrücken mit geschlossenem Griff oder Diamant-Liegestütze: Beim Bankdrücken führst du die Übung wie oben beschrieben aus, jedoch mit engerem Handabstand. Bei Liegestützen im Rautengriff führe Liegestütze durch, bei denen sich Daumen und Zeigefinger berühren. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.
5. Frontheben (mit Kurzhanteln): Stehe hüftbreit auseinander und halte in jeder Hand eine Kurzhantel an den Seiten. Hebe die Arme vor dir, bis sie sich auf Höhe der Schultern befinden, dann senkst du sie wieder ab. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

## Tag 7: Ruhe oder leichtes Ausdauertraining

Entscheide dich an diesem Tag entweder für eine komplette Ruhepause oder für ein leichtes Ausdauertraining, z. B. gemütliches Fahrradfahren, Spaziergehen oder leichtes Boxsacktraining.

---

---

Jeder dieser Trainingspläne sollte bei gleichmäßigem Tempo und ohne lange Pausen etwa 30 Minuten in Anspruch nehmen.

Hier ist eine allgemeine Aufschlüsselung:

- Achte bei jeder Übung darauf, dass ein Satz etwa eine Minute dauert.
- Mache zwischen den Sätzen eine Pause von etwa einer Minute.
- Die Übergänge zwischen den Übungen können etwa zwei Minuten dauern.

Für eine typische Übung des Programms (drei Sätze) benötigst du also etwa fünf Minuten (1 Minute pro Satz x 3 Sätze + 2 Minuten Pause). Bei etwa vier bis fünf Übungen pro Tag kommst du also auf 20-25 Minuten insgesamt. Wenn du noch ein paar Minuten für das Aufwärmen oder eine zusätzliche Pause einplanst, kommst du wahrscheinlich auf etwa 30 Minuten.

Denke daran, dass dies eine Schätzung ist. Möglicherweise mußt du deine Pausenzeiten je nach Deinem persönlichen Fitnessniveau und dem Schwierigkeitsgrad der Übungen wählen. Höre unbedingt auf deinen Körper und gönne dir bei Bedarf zusätzliche Pausen. Es ist wichtiger, die Übungen in der richtigen Form auszuführen, als sie überstürzt zu absolvieren.