

Definition

Trainingsplan



Definition Trainingsplan

Klar definierte Muskulatur, ein sichtbarer Sixpack und knallharte Muskeln - das ist das Ziel der Definitionsphase.

Jeder, der sein Fitnessstraining ernst nimmt, will zumindest einmal im Leben an sein unteres Körperfett-Limit gehen und seinen Körper in der bestmöglichen Form sehen. Beim Trainingsplan Definition geht es um die Reduktion von Körperfett und den Erhalt der Muskelmasse.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Trainingsplan ist sowohl für Bodybuilder, als auch für Hobby-Athleten geeignet und hat zum Ziel das Körperfett-Limit zu erreichen und dabei möglichst viel Muskelmasse zu erhalten.
- ✓ Du wirst einen Kaloriendefizit erzeugen müssen, um sichtbare Erfolge zu erzielen.
- ✓ Im Definitionsphase Trainingsplan wirst Du relativ schwere Gewichte heben (6-10 Wiederholungen pro Satz).

Gut zu wissen!

- ✓ Körperfett-Abbau wird oft zurecht als das primäre Ziel der Definitionsphase genannt. Genauso wichtig ist es aber, dass man den Abbau der Muskelmasse minimiert.
- ✓ Da Du in der Definitionsphase danach strebst, so viel Körperfett wie möglich abzubauen, wirst Du zusätzlich zu Deinem Gewichtstraining zwei HIIT-Einheiten pro Woche absolvieren. Klicke [hier](#), um mehr über das HIIT Training zu erfahren.

Trainingsfrequenz

- ✓ Der Trainingsplan für Fettabbau und Definition ist ein 4er Split, in dem Du vier Tage pro Woche mit Gewichten trainieren wirst.
- ✓ Zusätzlich wirst Du zwei HIIT Trainingseinheiten absolvieren, die Dir dabei helfen werden, das Körperfett effektiver zu verbrennen.

Trainingsablauf

- ✓ Optimalerweise solltest Du in der Definitionsphase am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag mit Gewichten trainieren. Mittwoch und Samstag sind Deine Cardio-Tage. Sonntag ist der einzige Ruhetag.
- ✓ An vier verschiedenen Tagen wirst Du unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Somit kannst Du sicherstellen, dass jede Muskelgruppe nicht nur intensiv genug trainiert wird, sondern sich auch entsprechend regenerieren kann.
- ✓ Am Ende des Trainings wird empfohlen sich 5-10 Minuten abzuwärmen. Abschließend sollen statische Dehnübungen ausgeführt werden.

Definition Trainingsplan

Wochentag	Training
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Trainingseinheit B
Mittwoch	Cardio
Donnerstag	Trainingseinheit C
Freitag	Trainingseinheit D
Samstag	Cardio
Sonntag	Ruhetag

✓ Die Definitionsphase hat zum Ziel das Körperfett-Limit zu erreichen und dabei möglichst viel Muskelmasse zu erhalten. Sie ist der Gegensatz zur Massephase, in der es darum geht, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, ohne dass dabei verstärkt auf die Zunahme von Körperfett geachtet wird.

Trainingseinheit A:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust, Trizeps	Bankdrücken	4	6-10	120 Sekunden
	Schrägbankdrücken	4	6-10	90-120 Sekunden
	Vorgebeugte Dips	3	6-10	90-120 Sekunden
Brust	Butterfly KH	3	6-10	60-90 Sekunden
Bizeps	Hammercurls	3	6-10	60-90 Sekunden
	Scottcurls	3	6-10	60-90 Sekunden
	Konzentrationscurls	3	6-10	60-90 Sekunden

Trainingseinheit B:

Rücken	LH Rudern	4	6-10	90 Sekunden
	Rudern am Kabelzug	4	6-10	90 Sekunden
	Einarmiges Rudern	3	10-12	90-120 Sekunden
Rücken, Bizeps	Klimmzüge	3	10-12	60-90 Sekunden
Trizeps	French Press Trizeps	3	6-10	60-90 Sekunden
	Trizepsdrücken	3	6-10	60-90 Sekunden
	Engbankdrücken	2	10-12	60-90 Sekunden

Definition Trainingsplan

Wochentag	Training
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Trainingseinheit B
Mittwoch	Cardio
Donnerstag	Trainingseinheit C
Freitag	Trainingseinheit D
Samstag	Cardio
Sonntag	Ruhetag

✓ Die Definitionsphase hat zum Ziel das Körperfett-Limit zu erreichen und dabei möglichst viel Muskelmasse zu erhalten. Sie ist der Gegensatz zur Massephase, in der es darum geht, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, ohne dass dabei verstärkt auf die Zunahme von Körperfett geachtet wird.

Trainingseinheit C:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen	4	6-10	120 Sekunden
	Beinbeugen	3	6-10	90 Sekunden
	Ausfallschritt	3	6-10	60-90 Sekunden
	Wadenheben stehend	3	6-10	60-90 Sekunden
	Mountain Climbers	3	20	
Unterer Rücken	Rumänisches Kreuzheben	4	6-10	90-120 Sekunden
Bauch	Beinheben	3	12-15	90-120 Sekunden

Trainingseinheit D:

Vordere Schultern	Military Press	4	6-10	120 Sekunden
	Frontheben	4	6-10	90-120 Sekunden
	KH-Schulterdrücken	3	6-10	90 Sekunden
Seitliche Schulter	Seitheben	4	8-12	90-120 Sekunden
	Seitheben Kabelzug	3	6-10	90 Sekunden
Nacken	Shrugs Langhantel	4	8-12	60-90 Sekunden 60-90 Sekunden 60-90 Sekunden

Definition Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Definition Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest Du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

