

# Hardgainer Trainingsplan



# Hardgainer Trainingsplan

Dieser Trainingsplan richtet sich an sogenannte Hardgainer: Athleten, die viel Essen und intensiv trainieren und trotzdem keine Muskelmasse aufbauen können. Mit diesem Hardgainer Trainingsplan werden auch Hardgainer problemlos an Muskelmasse zulegen können.

## Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Das Programm eignet sich für Anfänger mit mindestens sechsmonatiger Trainingserfahrung, welche sich schwer tun, Muskelmasse aufzubauen.
- ✓ Eine Trainingseinheit beim Hardgainer Trainingsplan sollte nicht länger als 80 Minuten dauern (inklusive dem Aufwärmen und Cooldown).
- ✓ Um als Hardgainer Muskelmasse aufzubauen, musst Du nicht nur hart trainieren sondern auch essen wie ein Berserker.

## Gut zu wissen!

- ✓ Als Hardgainer wirst Du Dich höchstwahrscheinlich zum Essen zwingen müssen. Es ist oft nicht einfach die zum Muskelaufbau benötigte Kalorienmenge in Form von fester Nahrung zu sich zu nehmen. Hilfreich dabei können Kalorien in Form von Weight Gainer Shakes, also Nahrungsergänzungsmitteln sein.
- ✓ Auch die Regeneration spielt eine zentrale Rolle für den Erfolg des Trainingsplans. Für die optimale Regeneration sollte immer eine Pause von 48 Stunden zwischen den einzelnen Trainingseinheiten eingehalten werden.

## Trainingsfrequenz

- ✓ 3 mal pro Woche

## Trainingsablauf

- ✓ Zu Beginn Deines Trainings solltest Du die Muskelgruppen aufwärmen, die Du bei dem Krafttraining beanspruchen willst.
- ✓ Der Hardgainer Trainingsplan besteht aus zwei Trainingseinheiten, in denen die gesamte Körpermuskulatur trainiert wird. Beide Trainingseinheiten bestehen aus Grundübungen.
- ✓ Um eine Eintönigkeit im Trainingsplan zu vermeiden und die Trainingsreize zu variieren, wurden für beide Trainingseinheiten unterschiedliche Übungen eingeplant. Somit kann sichergestellt werden, dass alle Muskeln effektiver und vielseitiger beansprucht werden

## Regeln für Hardgainer:

- Du wirst täglich 4 bis 6 Mahlzeiten konsumieren müssen
- Die Qualität der Lebensmittel, die Du verzehrst spielt eine enorm wichtige Rolle
- Dein Training sollte kurz aber intensiv sein
- Du solltest möglichst schwere Gewichte heben, wenig Wiederholungen
- Konzentriere Dich auf Grundübungen

## Hardgainer Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
<b>Montag</b>	<b>Trainingseinheit A</b>
Dienstag	Ruhetag
<b>Mittwoch</b>	<b>Trainingseinheit B</b>
Donnerstag	Ruhetag
<b>Freitag</b>	<b>Trainingseinheit A</b>
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Die Satzpausen sollten nicht länger als 90 Sekunden gehalten werden.

✓ Es gelten die üblichen Regeln des Muskelaufbautrainings: 8-12 Wiederholungen pro Satz.

✓ Schlafmangel kann zu einer Steigerung von dem muskelabbauenden Stresshormon führen.

### Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken, Beine	Kreuzheben	3	8-12	90 Sekunden
Brust, Trizeps	Bankdrücken	3	8-12	90 Sekunden
Beine	Kniebeugen	3	8-12	90 Sekunden
Rücken, Bizeps	Klimmzüge	3	8-12	90 Sekunden
Schultern	Military Press	3	8-12	90 Sekunden
Bizeps	Hammer Curls	3	8-12	keine
Trizeps	Trizepsdrücken	3	8-12	keine

### Trainingseinheit B

Beine	Beinbeugen Beinpresse	3	8-12	90 Sekunden
Brust, Trizeps	Bankdrücken Schrägbank	3	8-12	90 Sekunden
Bizeps	Langhantel-Curls	3	8-12	keine
Trizeps	French Press Trizeps	3	8-12	keine
Schultern	Seitheben	3	8-12	keine

# Hardgainer 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 Hardgainer 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/>.

# Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3
	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht

Trainingseinheit:


Anmerkungen: