

Massephase Trainingsplan

A photograph of two bodybuilders in a gym. The man in the foreground is seen from the back, performing a lat pulldown exercise with a cable machine. He is shirtless, wearing black gloves, and his back muscles are highly defined. The man in the background is also shirtless, wearing white shorts, and is also performing a lat pulldown. The gym environment is dimly lit with some equipment visible in the background.

Massephase Trainingsplan

Der Massephase Trainingsplan hilft Dir nicht nur muskulöser, sondern auch schwerer, massiver und kräftiger zu werden.

Es gibt jede Menge Informationen und viele verschiedene Trainingspläne zum Masseaufbau. Da ist es nicht einfach den Überblick zu behalten und sich für einen zu entscheiden.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Massephase eignet sich für Kraftathleten mit mindestens 12 Monaten Trainingserfahrung.
- ✓ Infolge der vielen Grundübungen perfekt geeignet zum Aufbau von Muskeln, Kraft und Körpergewicht.
- ✓ Ernährung ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Massephase.

Gut zu wissen!

- ✓ Wenn Masseaufbau dein Hauptziel ist, solltest Du in Deinem Training den Abfall des Testosterons- und den Anstieg des Cortisolspiegels vermeiden, da dies muskelabbauende Resultate bringen könnte.
- ✓ Anfänger, die Muskelmasse aufbauen wollen, sollten zuerst einen allgemeinen Muskelaufbau Trainingsplan absolvieren, der ihnen helfen wird die Grundübungen zu erlernen und die ersten Schritte im Fitnessstudio zu machen.

Trainingsfrequenz

- ✓ Deine Trainingseinheiten sollten nicht länger als 70-80 Minuten dauern, inklusive dem Aufwärmen und Cooldown.
- ✓ Der Massephase Trainingsplan ist ein 3er Split.

Trainingsablauf

- ✓ Der Hauptteil des Trainings erfolgt nach dem Aufwärmen. An drei verschiedenen Tagen wirst Du unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Somit kannst Du sicherstellen, dass jede einzelne Muskelgruppe nicht nur genug Aufbaureize bekommt, sondern sich auch entsprechend regenerieren kann.
- ✓ In unserem Trainingsplan wirst Du das Trainingsgewicht mit jedem Satz steigern und je nach Möglichkeit in jedem Satz bis zum momentanen Muskelversagen trainieren. Das heißt, dass Du das Gewicht nicht mehr von alleine heben kannst.
- ✓ Die Gewichtssteigerung wird mit der Reduktion der Wiederholungen pro Satz einhergehen. Somit wird sichergestellt, dass Du in jedem Satz schwerere Gewichte als im vorigen Satz heben kannst.

Massephase Trainingsplan

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

✓ Optimalerweise solltest Du beim Massephase Trainingsplan am Montag, Mittwoch und Freitag trainieren.

✓ Somit hast Du 48 Stunden Regenerationsphase zwischen jeder Trainingseinheit und am Wochenende kannst Du Dich sogar noch länger erholen.

Trainingseinheit A: Brust & Bizeps

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	3	10-12	120 Sekunden
	Schrägbankdrücken	3	10-12	90-120 Sekunden
	Vorgebeugte Dips	3	10-12	90-120 Sekunden
	Butterfly KH	2	12, 10, 8	90 Sekunden
Bizeps	Hammercurls	4	12, 10, 8, 6	60-90 Sekunden
	Konzentrationscurls	4	12, 10, 8, 6	60-90 Sekunden
	LH Curls	2	10, 8	60-90 Sekunden

Trainingseinheit B: Rücken & Trizeps

Rücken	Latzug/Klimmzüge	4	12, 10, 8, 6	120 Sekunden
	Rudern am Kabelzug	4	12, 10, 8, 6	120 Sekunden
	LH Rudern	3	12, 10, 8	120 Sekunden
	Hyperextension	3	12, 10, 8	90 Sekunden
Hintere Schulter	Vorgebeugtes Seitheben	3	12-15	90 Sekunden
Trizeps	French Press	3	12, 10, 8	60-90 Sekunden
	Trizepsdrücken	3	12, 10, 8	60-90 Sekunden

Massephase Trainingsplan

Trainingseinheit C: Beine & Schultern

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen	4	12, 10, 8, 6	120 Sekunden
	Beinbeugen	4	12, 10, 8, 6	90 Sekunden
unterer Rücken	Kreuzheben	3	12, 10, 8	120 Sekunden
Bauch	Beinheben	4	12, 10, 8, 6	90 Sekunden
Schultern	Military Press	4	12, 10, 8, 6	120 Sekunden
	Seitheben	3	12, 10, 8	60-90 Sekunden
	Frontheben	3	12, 10, 8	60-90 Sekunden

Ein effektiver Masseaufbau ist ohne entsprechender Ernährung nicht möglich. Du benötigst eine ausgewogene, fett-, kohlenhydrat- und proteinreiche Ernährung mit einem deutlichen Kalorienüberschuss. Für die optimale Versorgung des Körpers mit Proteinen empfehlen Experten 2g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht verteilt auf 5-6 Mahlzeiten pro Tag.

Die passenden Ernährungspläne: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ 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. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.

[Mehr Informationen](#)

