

A photograph of a very muscular man, shirtless, performing a deadlift. He is holding a barbell with both hands, and his body is tensed as he lifts the weight. The background is dark, and the lighting highlights his muscle definition. The text 'Powerlifting Trainingsplan' is overlaid in white on his chest.

Powerlifting Trainingsplan

Intensiver Muskelaufbau mit Push Pull Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.MeineFitness.net)

Powerlifting Trainingsplan

Mit unserem Powerlifting Trainingsplan wirst Du in kurzer Zeit signifikante Kraftzuwächse erzielen und viel Muskelmasse aufbauen können.

Das Training ist relativ simpel gehalten: Wenige Sätze mit wenigen Wiederholungen und fast ausschließlich Grundübungen. Lass Dich aber nicht davon täuschen: Das Powerlifting Training ist unglaublich hart und nichts für Weicheier!

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Powerlifting Trainingsplan eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits über eine gewisse Erfahrung im Gewichtheben verfügen.
- ✓ Ausführung der Grundübungen muss beherrscht werden: Kniebeuge, Kreuzheben und Bankdrücken.
- ✓ Das Hauptziel des Powerlifting Trainingsplans ist Kraftaufbau.

Gut zu wissen!

- ✓ Eine ausreichende Regeneration ist von zentraler Bedeutung, wenn es um den Kraftaufbau geht.
- ✓ Es ist wichtig, dass Du mit Deinem ersten Powerlifting Trainingsplan eine solide Basis für das weitere Training schaffst. Der 5x5 System hat sich als eine gute Trainingsmethode zum Kraftaufbau herausgestellt.

Trainingsfrequenz

- ✓ 3 mal pro Woche
- ✓ Plane zwischen jeder Trainingseinheit immer mindestens 48 Stunden Pause ein, damit sich nicht nur Deine Muskulatur, sondern auch Dein Nervensystem für das nächste Workout gut erholt.

Trainingsablauf

Eine Trainingseinheit wird in drei Hauptteile geteilt: Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen.

Trainingseinheit	So aufwärmen
Brust und Bizeps	Mobilitätsübungen für den Oberkörper
Beine und Schulter	Mobilitätsübungen für den Unterkörper und die Schultern
Vor jeder Trainingseinheit	Schulterrotatoren, Schulterblättern und Brustwirbelsäule und Hüfte

Der Hauptteil des Trainings erfolgt direkt am Anschluss vom Aufwärmen. Als Powerlifting-Anfänger, der sich erstmal an das richtige Kraftaufbautraining herantastet, wirst Du beim Powerlifting Trainingsplan mit dem System 5x5 trainieren:

5 Sätze mit jeweils 5 Wiederholungen von jeder Übung.

Powerlifting Trainingsplan

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

✓ Das gesamte Training, inklusive dem Auf- und Abwärmen, soll nicht länger als 80 Minuten dauern:

- 10 Minuten Aufwärmen,
- 60 Minuten Krafttraining,
- 10 Minuten Abwärmen

✓ Ein zu langes Training könnte zu unerwünschten Effekten, wie Übertraining oder Muskelmasse-Verlust, führen.

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen	5	5	120 Sekunden
	Frontkniebeugen	3	8	120 Sekunden
	Wadenheben	3-4	8	90 Sekunden
Bauch	Beinheben	3	8	90-120 Sekunden

Trainingseinheit B

Brust	Bankdrücken	5	5	120 Sekunden
	Schrägbankdrücken KH	3	8	120 Sekunden
	Dips	3	8	90 Sekunden
Schultern	Military Press	3	8	120 Sekunden
Trizeps	French-Press Trizeps	3	8	90 Sekunden

Trainingseinheit C

Beine, Rücken	Kreuzheben	5	5	120 Sekunden
	Good Mornings	3	8	120 Sekunden
Rücken	Klimmzüge mit Zusatzgewicht (wenn möglich)	3	8	120 Sekunden
Bizeps	Langhantel-Curls	3	8	90 Sekunden
Bauch	Wood Chops	3	8	90 Sekunden

Powerlifting 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 Powerlifting 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/>.

