

Push Pull Trainingsplan



Push Pull Trainingsplan

Der Push und Pull Trainingsplan ist ein Klassiker unter der Trainingsplänen, der von vielen Athleten für eins der besten Trainingssysteme gehalten wird. Ob Kraft- oder Muskelaufbau, beide Ziele lassen sich mit dem Push Pull Trainingsplan erreichen.

Das Trainingsprogramm ermöglicht es Dir mehrere Tage pro Woche zu trainieren und Dich dabei ausreichend zu regenerieren. Im Folgenden stellen wir Dir das Trainingssystem detailliert vor.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Eignet sich für erfahrene Anfänger und Fortgeschrittene.
- ✓ Unterteilt das Training in Druck- und Zugeinheiten.
- ✓ Er garantiert gute Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse.

Gut zu wissen!

- ✓ Der Hormonhaushalt spielt beim Krafttraining eine wichtige Rolle. Nach 60 Minuten steigt das muskelabbauende Stresshormon (Cortisol) sehr schnell. Deshalb sollte man darauf achten, dass man nicht länger als 60 Minuten am Stück schwere Gewichte hebt.
- ✓ Die Intensität der Ganzkörperübungen sowie die hohen Gewichte, mit denen man in diesem Programm arbeitet, können bei einem unerfahrenen Athlet schnell zu Übertraining oder sogar ernsthaften Verletzungen führen.

Trainingsfrequenz

- ✓ 2-4 mal pro Woche
- ✓ Stark abhängig von Deinem Erfahrungsgrad

Trainingsablauf

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

Für Anfänger: Im Hauptteil wird die gesamte Muskulatur in zwei separaten Trainingseinheiten trainieren:

- Trainingseinheit A – Drücken (Beine Push, Brust, Trizeps, Schultern)
- Trainingseinheit B – Ziehen (Beine Pull, Rücken, Bizeps, Hintere Schultern)

Für Fortgeschrittene: Im Hauptteil empfiehlt sich eine Aufteilung in vier Trainingseinheiten pro Woche:

- Trainingseinheit A – schweres Drücken (Beine Push, Brust, Trizeps, Schultern)
- Trainingseinheit B – schweres Ziehen (Beine Pull, Rücken, Bizeps, Hintere Schultern)
- Trainingseinheit C – leichtes/ moderates Drücken
- Trainingseinheit D – leichtes/ moderates Ziehen

Push Pull Trainingsplan Anfänger

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

✓ Teile Deine Muskeln in zwei Gruppen: Jene, die Zugsbewegungen ausführen und jene, die nur drücken können. So wirst Du den Push Pull Trainingsplan schnell und problemlos verstehen.

Trainingseinheit A: Drücken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.	Paue
Beine	Kniebeuge	3	10-12	90 Sekunden
Brust, Trizeps	Bankdrücken	3	8-10	90 Sekunden
	Schrägbankdrücken	3	12-15	90 Sekunden
Brust	Flys Kurzhanteln	3	10-12	60-90 Sekunden
Schultern	Schulterdrücken KH	3	8-10	60-90 Sekunden
	Seitheben	3	12-15	60-90 Sekunden
Trizeps	Trizepsdrücken	3	10-12	60-90 Sekunden

Trainingseinheit B: Ziehen

Unterer Rücken	Rumänisches Kreuzheben	3	12-15	90 Sekunden
Rücken, Bizeps	Klimmzüge	3	8-10	60-90 Sekunden
Beine	Beinbeugen	2	10-12	60-90 Sekunden
Rücken	Vorgebeugtes Rudern	3	10-12	60-90 Sekunden
	Hyperextensions	2	12-15	60-90 Sekunden
Bizeps	Konzentrationscurls	3	10-12	60 Sekunden

Push Pull Trainingsplan

Fortgeschrittene

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

Übungen – A1, A2; B1, B2 usw. bedeuten einen Supersatz.

Zum Beispiel: In Deiner ersten Trainingseinheit wirst Du 8 Wiederholungen von Kniebeugen ausführen (A1) und gleich danach, ohne Pause, 8 Wiederholungen von Bankdrücken (A2). Erst danach folgt eine Pause von 90-120 Sekunden.

Trainingseinheit A: Schweres Drücken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	A1 Kniebeugen	3	8	90 Sekunden
Brust, Trizeps	A2 Bankdrücken	3	8	90-120 Sekunden
Schultern	B1 Military Press	3	8	90 Sekunden
Brust	B2 Dips vorgebeugt	3	8	90-120 Sekunden
Trizeps	C French Press	3-4	8-10	60-90 Sekunden

Trainingseinheit B: Schweres Ziehen

Rücken	A1 Kreuzheben	3	8	90 Sekunden
	A2 Rudern am Kabelzug	3	8	90-120 Sekunden
	B1 Rudern einarmig	3	8	90 Sekunden
	B2 Klimmzüge mit Zusatzgewicht	3	8	90-120 Sekunden
Bizeps	C Konzentrationscurls	3-4	8-10	60-90 Sekunden

Push Pull Trainingsplan

Fortgeschrittene

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

Die Bezeichnungen A, B, C stehen für einzelne

Übungen – A1, A2; B1, B2 usw. bedeuten einen Supersatz.

Zum Beispiel: In Deiner ersten Trainingseinheit wirst Du 3 Wiederholungen von Kniebeugen ausführen (A1) und gleich danach, ohne Pause, 3 Wiederholungen von Bankdrücken (A2). Erst danach folgt eine Pause von 90-120 Sekunden.

Trainingseinheit C: Leichtes/moderates Drücken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	A1 Ausfallschritt	3	8-12	90-120 Sekunde
Trizeps, Brust	A2 Kurzhantel-Bankdrücken	3	8-12	60-90 Sekunden
	B1 Schrägbankdrücken	3	8-12	60-90 Sekunden
Bauch	B2 Beinheben	3	8-12	keine Pause
Schultern	C1 Frontheben	2-3	8-12	keine Pause
	C2 Seitheben	2-3	8-12	60-90 Sekunden
	D1 Reverse Flys	2-3	10-12	60 Sekunden
Trizeps	D2 Trizepsdrücken	2-3	10-12	60 Sekunden

Trainingseinheit D: Leichtes/moderates Ziehen

Rücken, Bizeps	A1 Klimmzüge	3	8-12	60-90 Sekunden
Beine	B1 Beinbeugen	3	8-12	keine Pause
Rücken	B2 Einarmiges Rudern	3	8-12	60-90 Sekunden
	A2 Rumänisches Kreuzheben	3	8-12	keine Pause
Bizeps	C1 Bizepscurls Sitzend	2-3	10-12	keine Pause
	D1 Scottcurls	2-3	10-12	keine Pause
Bauch	C2 Crunches	2-3	10-12	60 Sekunden
	D2 Wood Chops	2-3	10-12	60 Sekunden

Push Pull 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 Push Pull 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/>.

