

Tabelle1

# Masseaufbauplan Woche 1 – 5

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
1	Brust	Langhantel Bankdrücken	3	4 – 6
		Kurzhantel Schrägbank	3	4 – 6
		Fliegende Schrägbank	3	4 – 6
	Bizeps	Hammer-Curls	3	6 – 8
		Scott-Curls	4	6 – 8
	Bauch	Spezial Workout		
2	Beine	Beinpresse	4	4 – 6
		Beinstrecken	3	4 – 6
		Beincurls	3	4 – 6
		Wadenheben stehend	3	4 – 6
	Trizeps	Dips mit Zusatzgewicht	4	6 – 8
		Trizepsdrücken am Kabel	4	6 – 8
3	Rücken	Latziehen enger Griff	4	4 – 6
		Kabelrudern	4	4 – 6
		Oberkörperheben am Gerät / Hyperextension	3	6 – 8
		Butterfly Reverse	3	4 – 6
	Bauch	Spezial Workout		
4	Schultern	Frontdrücken Mulitpresse	3	6 – 8
		Kurzhantel Seitheben	3	6 – 8
		Kurzhantel Frontheben	3	6 – 8