

# Max OT Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau	Fortgeschrittene	5 Tage	max. 40 Minuten	8 - 10 Wochen	2 - 3 Minuten

## Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A) | Dienstag: Tag 2 (B) | Mittwoch: Tag 3 (C) | Donnerstag: Pause | Freitag: Tag 4 (D) | Samstag: Tag 5 (E) | Sonntag: Pause

### Trainingstag A

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen mit Langhantel	3	4 - 6
	Beinpresse	2	4 - 6
	Rumänisches Kreuzheben	2	4 - 6
Waden	Wadenheben stehend	3	4 - 6
	Wadenheben sitzend	2	4 - 6

### Trainingstag B

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps	Langhantel Curls	2	4 - 6
	Hammer Curls	2	4 - 6
	Preacher Curls	1	4 - 6
Trizeps	Langhantel Bankdrücken	2	4 - 6
	Dips	2	4 - 6
Unterarme	Unterarm Curls (Untergriff)	2	4 - 6
	Unterarm Curls (Obergriff)	2	4 - 6
Bauch	Decline Sit-ups mit Gewicht	2	8 - 12
	Beinheben mit Gewicht	2	8 - 12

### Trainingstag C

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Schulterpresse	3	4 - 6
	Aufrechtes Rudern	2	4 - 6
	Seitheben	2	4 - 6
Nacken	Shrugs mit Kurzhanteln	2	4 - 6
	Langhantel Shrugs	2	4 - 6

### Trainingstag D

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhanteln Bankdrücken	3	4 - 6
	Fliegende Kurzhantel	3	4 - 6
	Kurzhantel Bankdrücken	3	4 - 6

# Max OT Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau	Fortgeschrittene	5 Tage	max. 40 Minuten	8 - 10 Wochen	2 - 3 Minuten

## Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A) | Dienstag: Tag 2 (B) | Mittwoch: Tag 3 (C) | Donnerstag: Pause | Freitag: Tag 4 (D) | Samstag: Tag 5 (E) | Sonntag: Pause

## Trainingstag E

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge (weiter Griff)	3	4 - 6
	Langhantel Rudern (vorgebeugt)	3	4 - 6
	Latziehen hinter den Kopf	3	4 - 6
	Hyperextensions	3	4 - 6