

## Muskelaufbau:

Beim Muskelaufbau ist es wichtig, dass Sie eine ausreichende Ruhephase haben. Also werden Sie hier nur 3 mal die Woche Trainieren. Glauben Sie jedoch nicht, dass Sie hier faulenzeln können. Obwohl man nicht so oft trainieren muss, muss man dafür intensiver trainieren. Also die Wiederholungszahlen werden heruntersetzt, dafür die Gewichte deutlich nach oben! Passen Sie hier aber auf, dass Sie sich keine Muskelfaserrisse zuziehen. Bei der Ernährung einfach wieder einen von meinem Sortiment auswählen. Der Trainingsplan wird auch ganz gleich sein wie beim Abnehmen es sind eben nur die Wiederholungszahlen geändert.

1. Tag: 30 Liegestütze zum aufwärmen, 3 Sätze Bankdrücken 10 Wiederholungen, 3 Sätze Dips so viel wie Sie schaffen, Kurzhantel Schrägbankdrücken, Arnold Press, Seitheben, beidhändiges Trizepsdrücken,

2. Tag: 10 Klimmzüge zum aufwärmen, 3 Sätze Curls 12 whs, 3 Sätze Langhantel-Shrugs 12 whs, 3 Sätze mit den Fingerhanteln so viel wie Sie schaffen, 3 Sätze Kurzhantelrudern 12 whs, 2 Sätze Curls mit Curlstange so viel wie Sie schaffen.

3. Tag: An diesem Tag kann ich keine Wiederholungszahlen geben, da man hier schnell viel mehr schafft also machen Sie einfach so viele wie Sie können.  
3 Sätze Bicycle Crunches, 3 Sätze Situps, 3 Sätze Klappmesser, 3 Sätze seitliche Crunches, 3 Sätze Superman,

4. Joggen oder Fahrradfahren.  
Wieder mit Tag 1 beginnen.