

## German Volume Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	GVT 3er Split
Level	Fortgeschritten
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	8 Wochen

### Einheit A

#### Brust und Rücken

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bankdrücken	10	60-70%
Flys	3	60-70%
Chest supported Row	10	70-75%
Latzug	3	60-70%

## Einheit B

### Beine

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Hack Squat oder Kniebeuge oder Frontbeuge	10	70-75%
Beinstrecker	3-4	60-70%
Beinbeuger	3-4	60-70%

## Einheit C

### Arme und Schulter

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Seitheben mit der Kurzhantel	10	60-70%
Kurzhantel Bizeps Curls im Stehen	10	60-70%
Trizepsdrücken am Kabelzug	10	60-70%

### **Anmerkungen:**

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhantelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).

Aus Zeitgründen ist es ratsam, die Trainingseinheit C als Supersatz oder Zirkel auszuführen, d.h. Seitheben, danach sofort zu den Curls und danach sofort zum Kabelzug für Trizepsdrücken. Da kleinere Muskulatur weniger Regeneration benötigt ist das Zirkelverfahren hier sehr gut geeignet.