

Trainingsplan mit Spezialisierung auf der unteren Brust

Ziel	Muskelaufbau
Methode	Spezialisierung untere Brust
Level	Fortgeschritten
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	8 Wochen

Einheit A

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Flaches Bankdrücken	3	80-85%
Chest Press Maschine	3	70-75%
Flys	3	70-75%
Latzug	3	70-75%
Chest supported Row	3	60-70%

Einheit B

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Flachbankdrücken mit der Kurzhantel	3	70-75%
Liegestütze auf Paralletes oder sonstiger Erhöhung (Full Rom)	3	70-75%
Incline Flys	3	60-70%
EZ Bar Curls	3	60-70%
Trizeps Extension einarmig	3	60-70%

Einheit C

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Rumänisches Kreuzheben	3	80-85%
Hack Squat	3	70-75%
Smith Machine	3	70-75%

Bankdrücken		
Leg Extension	3	60-70%
Flys am Kabelturm	3	60-70%

Anmerkungen:

Die Satzanzahl sollte im Verlauf des Mesozyklus erhöht werden, um Progressive Overload zu gewährleisten. Z.B. die erste Woche 3 Sätze, die zweite Woche 4 Sätze und die dritte Woche 5 Sätze.

Anschließend wird bei allen Übungen das Gewicht erhöht und wieder mit 3 Sätzen angefangen. Die darauffolgende Woche dann 4 Sätze, dann 5 Sätze und erneut Gewicht erhöhen.

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit

Kurzhandbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen.

Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).

Mit diesem Plan trainieren wir den Rücken 3x die Woche. 12 direkte Sätze für den Latissimus und 12 direkte Sätze für den oberen Rücken. Wem dies zu wenig ist, kann die Satzanzahl progressiv alle 2 Wochen um 1 erhöhen. Die Spezialisierung sollte ca. 6-8 Wochen dauern, anschließend wird wohl kein realer Fortschritt aufgrund mangelnder Erholung mehr möglich sein.

Als Erhaltungsvolumen gibt es für Rücken und Bizeps jeweils 6 Sätze. Da der Trizeps bereits stark durch das Drücken beansprucht wird und anfällig für Trizeps Sehnenentzündungen oder Tennisellenbogen bei hohen Volumen ist, wird der Trizeps nur marginal trainiert. Da der lange Kopf beim Drücken nur gering beansprucht wird, wird nur der lange Kopf durch Trizeps Extension trainiert. Der Oberschenkel wird durch 6 Sätze und die Beinbeuger durch 3 Sätze ausreichend stimuliert.