

# Volumen Trainingsplan

Beim Volumentraining geht es darum, möglichst viele Sätze und Wiederholungen für den Muskel zu absolvieren. Verwende daher 60-65% deines Maximalgewichts bei einer Übung!

Pause zwischen den Übungen: 60 – 90 Sekunden

Dauer der Übungen: 30-40 Sekunden

TAG 1: Brust / Trizeps		Volumen Trainingsplan	
Übung	Sätze	Dauer [Sek]	Pause [Sek]
Bankdrücken Langhantel	4	30	90
Schrägbank Maschine	3	30	60
Dips	3	30	60
Butterfly-Maschine	3	30	60
French Press	3	30	60
Trizeps Kickbacks	3	30	60
Crunches	4		60

## TAG 1: Rücken / Bizeps

## Volumen Trainingsplan

Übung	Sätze	Dauer [Sek]	Pause [Sek]
Langhantelrudern	4	30	90
Latzugmaschine	3	30	60
Kabelrudern	3	30	60
Überzüge	3	30	60
Scott-Curls	3	30	60
Hammer Curls	3	30	60
Wadenheben	4	30	45

## TAG 1: Beine

## Volumen Trainingsplan

Übung	Sätze	Dauer [Sek]	Pause [Sek]
Kniebeugen	4	30	120
Beinpresse	3	30	60
Bulgarische Split-Squats	3	30	45
Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln	3	30	60
Beinstrecker Maschine	3	30	45
Beinbeuger Maschine	3	30	45
Preachers	4	30	60

## TAG 1: Schultern / Nacken

## Volumen Trainingsplan

Übung	Sätze	Dauer [Sek]	Pause [Sek]
Langhantel Überkopfdrücken	4	30	90
Schulterdrücken Maschine	3	30	60
Aufrechtes Rudern	3	30	60
Seitheben	3	30	60
Reverse-Butterfly	3	30	60
Face-Pulls	3	30	60
Wadenheben	4	30	45