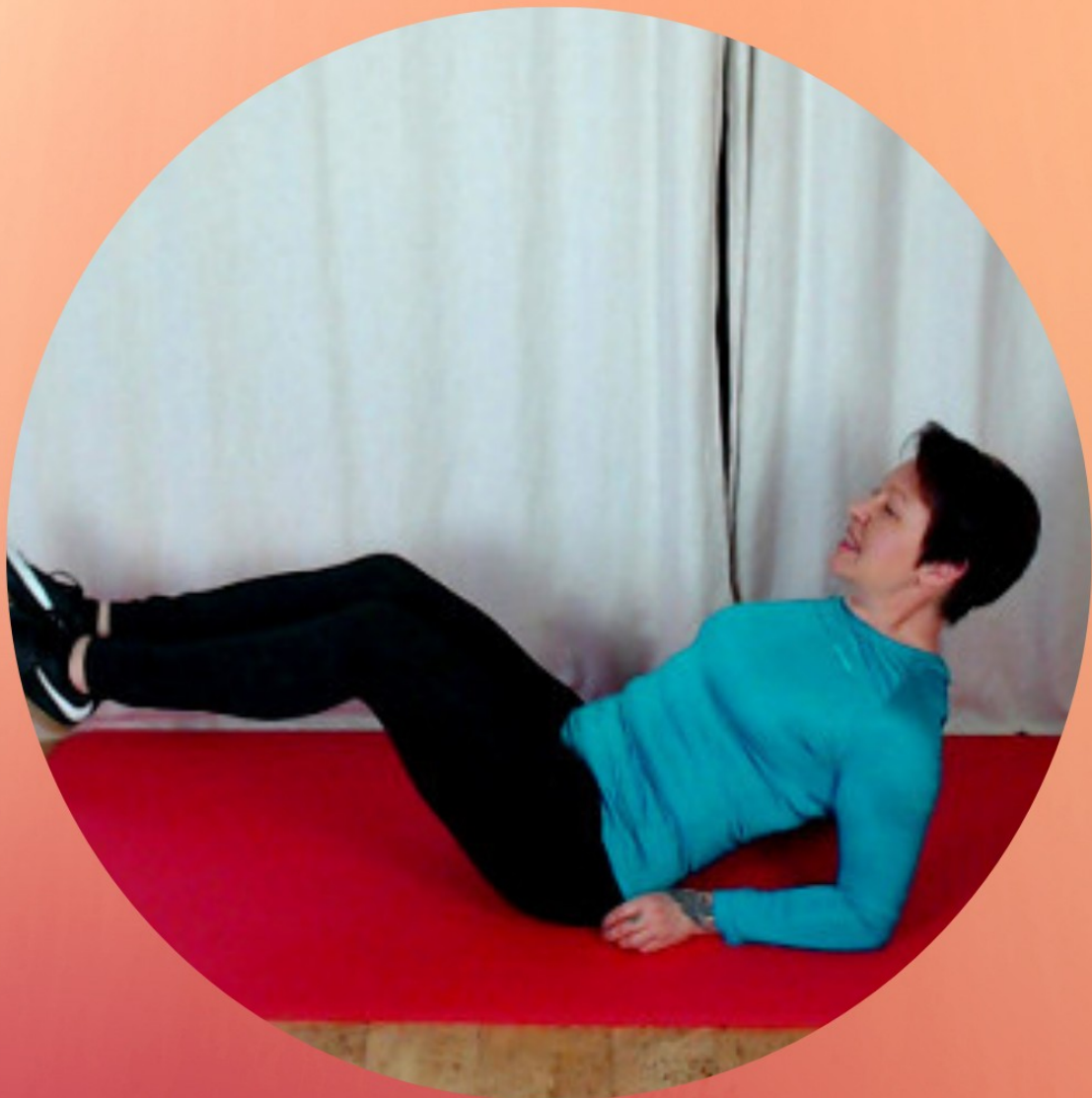


**PHASE 4**

**Workout**

**PDF**



## TRAININGSPLAN PHASE 4

### Welches Zubehör benötigst du

- Gymnastikball
- Kurzhanteln mit verschiedenen Gewichtsscheiben für mittlere bis große Schwere
- Gewichtsmanschetten
- eventuell einen Medizinball
- Trainingstagebuch als App oder in einem Heft

### Phase 4: Muskelaufbau und innere Stärke

Dein Trainingsplan von Phase 3 bleibt im Grunde aktuell, es ändert sich nur eine winzige Kleinigkeit: Du trainierst gleichzeitig deine tiefer liegende Muskulatur. Wenn bis heute dachtest, du habest dir ja ordentlich Stärke erarbeitet, wirst du nun merken, dass alles relativ ist. Nein – du musst bitte nicht enttäuscht gucken, jetzt geht es deiner tiefer liegenden Muskulatur an die Fasern. Und diese Muskulatur sorgt für einen aufrechten Gang, für eine schöne Körperhaltung, für einen straffen Körpereindruck.

***Mache unbedingt weiter deine Fotos.***

***Und du hast doch hoffentlich die Waage ganz weit weg geräumt?***

Du wirst auch in Phase 4 vorrangig am Muskelaufbau arbeiten. Lies gerne nochmal im Plan von Phase 3 nach, warum das so wichtig für dich und das Erreichen deiner Ziele ist. Apropos: Wie steht es mit deiner Zielsetzung? Am besten ist es, zu Beginn jeder Phase nimmst du sie dir nochmal vor und arbeitest daran.

### So trainierst du zum Muskelaufbau:

- die ersten beiden Sätze dienen der **Aufwärmung** der zu trainierenden Muskulatur, diese trainierst du mit einem geringen Gewicht, du solltest locker 20 Wiederholungen im 1. Satz und 15 Wiederholungen im 2. Satz

schaffen -> du machst aber jeweils nur 10 - 12 Wiederholungen, wie es im Plan angegeben ist

- die anderen beiden Sätze sind deine Arbeitssätze, im dritten Satz ist das Gewicht so schwer, dass du fast an deine Grenze kommst, im vierten Satz soll nach der letzten Wiederholung keine einzige Wiederholung mehr möglich sein -> „Muskelversagen“
- hast du im letzten Satz 10 - 12 Wiederholungen geschafft, legst du noch Gewicht auf und machst einen weiteren Satz, Ziel ist immer das Muskelversagen im letzten Satz -> gut ist eine Wiederholungszahl von 5 - 8
- nur so erreichst du ein Dickenwachstum deiner Muskulatur, und das brauchst du zum Erreichen deiner Ziele -> nochmal: du wirst nicht wie die kleine Schwester vom Hulk aussehen, das ist mit diesen Trainingsplänen nicht zu erreichen
- zwischen den einzelnen Sätzen machst du 30 - 60 Sekunden Pause, in denen du auf und ab gehst, um die Muskeln warm zu halten
- die **Übungen mit dem Gymnastikball** trainieren dein Gleichgewicht, also Achtung, Sorge dafür, dass du nicht gegen scharfe Kanten stoßen könntest, wenn du vom Ball kullerst - Und du wirst hoffentlich lachen können, wenn dir das passiert.
- Spanne deine Rumpf- und Pomuskeln fest an, achte auf die korrekte Haltung
- übe die Workouts ohne Gewichte, bis die Ausführung sitzt, erst dann nimmst du Gewichte hinzu, die du bitte mit steigender Sicherheit erhöhst
- möchtest du noch weiter aktiv Fett verbrennen, kannst du wie gehabt **im Anschluss** an das Krafttraining dein Cardiotraining in Form von Walking durchführen
- möglich ist auch, das Walking vom Krafttraining zu separieren, aber niemals vor das Krafttraining zu legen, da sonst nicht ausreichend Kraftreserven für die Muskeln vorhanden sind

- dein Krafttraining führst du nicht auf nüchternen Magen durch, da dem Körper nicht genug „Futter“ für den Muskelaufbau zur Verfügung steht. Trinke mindestens einen Protein-Shake, besser sind zusätzlich ein paar Löffel Haferflocken.

*→ Um die für dich persönlich beste Trainingszeit heraus zu finden, musst du dich eine Zeit lang ausprobieren:*

*a) Morgens nach einem Frühstück aus Haferflocken und Proteinpulver → dann hast du **den ersten Sieg des Tages** errungen und läufst nicht Gefahr, dein anstrengendes Training ausfallen zu lassen.*

*b) Am Nachmittag / frühen Abend, wenn A) dein Körper schon ausreichend Kraftstoff in Form der passenden Ernährung (Kohlenhydrate, Proteine) getankt hat und B) du kein Problem damit hast, nach dem Training müde zu sein.*

**Übrigens: Muskeln wachsen während der Erholungsphase.**

## Beispiel für die Trainingsplanung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 1</b>	Training A	60 min Walking*	Training B	60 min Walking*	Training A	Erholung	
<b>Woche 2</b>	Training B	60 min Walking*	Training A	60 min Walking*	Training B		

\*Walking mindestens 2 x pro Woche, falls dein Körperfettanteil um die 30% beträgt. Möglich ist auch, das Walking direkt im Anschluss an das Krafttraining zu absolvieren. Gute Erfahrungen bestehen beim Walking direkt am Morgen vor dem Frühstück – das gibt Schwung für einen frischen Tag.

Möchtest du mehr Unterstützung? Eine kurze Trainingseinheit unter meiner Anleitung, um sicher zu gehen, dass du das Training korrekt ausführst? Schreibe mir eine [E-Mail](#), damit wir einen Termin für ein Training via Zoom vereinbaren können. Falls du mehr willst, mehr Training für mehr Muskeln – schreibe mir gerne für einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan.

## Training A:

### Brust, Schulter, Trizeps, Bizeps, Bauch

<b>ÜBUNG</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN pro Satz</b>	<b>BEMERKUNG</b>
<a href="#">Bankdrücken</a>	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Butterfly auf Gymnastikball</a>	4	12 - 15	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Schulterdrücken</a>	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Seitheben einarmig auf Gymnastikball</a>	4	12 - 15	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Trizepsdrücken</a>	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Beizepscurls einarmig</a>	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Crunch / schräger Crunch auf Gymnastikball</a>	3 Supersätze	Soviel du schaffst je Satz	Supersatz: Crunch + Schräger Crunch ohne Pause Gewicht nicht zu gering wählen

## Training B:

### Beine, Rücken

<b>ÜBUNG</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN pro Satz</b>	<b>BEMERKUNG</b>
<a href="#">Kniebeuge</a>	5	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Bulgarische Kniebeuge</a>	3	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Oberschenkelbeugen auf Gymnastikball</a>	4	Soviel du schaffst je Satz	Erhöhter Schwierigkeitsgrad: ein Bein in die Luft strecken
<a href="#">Beinpresse mit Fitband</a>	3	Soviel du schaffst je Satz	Nimm ein starkes Band und erhöhe durch doppelt nehmen sowie später stärkere Bänder
<a href="#">Rudern einarmig</a>	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Revers Flys einarmig auf Gymnastikball</a>	4	12 – 15	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Rückenstrecker mit Gewicht auf dem Gymnastikball</a>	3	12 - 15	Gewicht pro Satz erhöhen
<a href="#">Ball-Ranziehen für Rumpf und Oberkörper</a>	3	Soviel du schaffst je Satz	Erhöhter Schwierigkeitsgrad: zusätzlich Knie im Wechsel schräg nach links und rechts vorne bewegen