

Men's Health

TRAININGSPLAN



MUSKELN AUFBAUEN
IN 8 WOCHEN

Copyright © Men's Health* Deutschland; Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, Vereinigte Staaten von Amerika

Die Nutzung des Inhalts, auch ausschnittsweise, insbesondere die Übersetzung, Vervielfältigung und Verbreitung ist ohne vorherige Genehmigung des Verlags grundsätzlich verboten, sofern das Urhebergesetz nichts anderes ergibt. Für den Erwerb von Nutzungsrechten kontaktieren Sie bitte unsere Lizenzabteilung Kontakt: swolters@motorpresse.de

Eine Haftung des Autors oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, sofern es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens oder der Gesundheit handelt, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen. Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für den Nichteintritt des Trainingserfolgs oder eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in dem Buch gegebenen Hinweisen resultieren, zumal eine Überwachung der korrekten Durchführung der Trainingspläne durch den Autor und den Verlag nicht möglich ist.

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-613-31404-7 (PDF)

ISBN 978-3-613-31405-4 (EPUB)



Mit diesem PDF

- Auf der kommenden Seite findest du das Inhaltsverzeichnis als interaktive Navigation.
- Lies dir anschließend unbedingt die darauf folgende Text-Seite durch, um das Maximum aus deinem Plan zu ziehen.
- Per Klick auf den Play-Button der jeweiligen Übung gelangst du zum entsprechenden Technik-Video.



Mit der [Online-Version](#)

- Praktisch für mobile Geräte (Handy oder Tablet)
- Scrolle dich durch deinen Plan und starte jedes Übungs-Videos direkt
- Aktive Internetverbindung notwendig

Dein Ganzkörper-Trainingsplan

Benötigte Tools

Woche 1-4

Warm-up vor jedem Workout

Ganzkörper-Workout 1

Ganzkörper-Workout 2

Woche 5-8

Ganzkörper-Workout 1

Ganzkörper-Workout 2

Übungen

Bevor du loslegst ...

Wie sieht das optimale Zuwachs- Workout aus? Auf den ersten Blick eher unspektakulär, denn Seile, Swiss Balls und Wackel-Bretter brauchen wir hierfür keineswegs. Stattdessen bewaffnest du dich mit schwerem Eisen, konkret: Kurzhanteln. Die fälligen Übungen dazu findest du auf den folgenden Seiten, genau 7 pro Workout und darunter den einen oder anderen Klassiker. Vor allem mit diesen erzielst du nämlich auf schnellstem Wege sichtbare Erfolge. Um jedoch die ebenfalls nötige Bewegungs-Vielfalt hoch zu halten, haben wir auch die effektivsten Übungs-Varianten für dich integriert. Was du sonst noch für maximale Zuwachs-Erfolge beachten solltest?

1. Kontrolle bewahren Kennst du schon die TUT, also die Time under Tension? Gemeint ist damit die Zeit, in der deine Muskulatur während eines Satzes unter Spannung steht. Diese bestimmt nämlich unterm Strich, welchen Effekt du mit dem Training erzielst. Das bedeutet konkret, dass du zum einen die jeweils vorgegebene Wiederholungszahl im Blick haben solltest, aber ebenso die Bewegungs-Geschwindigkeit (im Plan zu finden unter *Tempo*). Die erste Zahl beschreibt dabei den exzentrischen Teil der Übung (meist der Weg nach unten, etwa bei Kniebeugen). Die zweite Zahl definiert die Länge der Bewegung gegen den Widerstand (bei den meisten Übungen der harte Weg zurück nach oben).

2. Pausen einhalten Pro Übung stehen 3 bis 4 Sätze an. Je nach Wiederholungen variiert die Satzpause zwischen 60 und 90 Sekunden. Die Länge dieser Erholung passt nicht nur ideal zum Wiederholungsbereich, sondern ergibt auch einen Top-Mix aus Erholung und maximaler Ausbelastung.

3. Steigerung einbauen In jedem Satz solltest du die letzte Wiederholung gerade noch mit sauberer Technik hinkriegen. Geschafft? Dann im nächsten Workout unbedingt das Arbeitsgewicht erhöhen, um mit jeder zusätzlichen Einheit einen adäquaten Hypertrophie-, sprich Muskelaufbau-Reiz zu bewirken!

4. Beine mitnehmen Was die Beine hier überhaupt verloren haben? Erstens gehören diese unverzichtbar zu einer muskulösen Optik, in der auch die Proportionen stimmen. Schließlich willst du sicher nicht obenrum wie ein Bär und untenrum wie ein Storch daherkommen. Dazu kommt, dass der hormonelle Ausstoß des Beintrainings sich auch positiv auf die Hypertrophie deiner Oberkörper-Muckis auswirkt.

5. Erholung tanken Ruhetage sind keine Tage, an denen du durch Jogging deine hart erarbeiteten Zuwächse schrittweise wieder vernichten solltest. Für schnelles Muskelwachstum lohnt es sich, lange Cardio-Sessions zu verzichten. Du willst deine Regeneration beschleunigen? Dann gönne dir an den Ruhetagen eine Mobility-Session mit einer Faszien-Rolle und Stretching.

Zum Ablauf: In den kommenden 8 Wochen startest du mit zwei Ganzkörper-Einheiten, die du wechselweise in deine Workout-Woche einbaust. Egal wie erfahren du bist, die Intensität wird sich im Laufe der 8 Wochen kontinuierlich erhöhen. Dies geschieht vor allem durch die ansteigende Gesamtzahl der Sätze pro Einheit sowie schrumpfende Satzpausen.

Ob du den optischen Effekt nach jedem Workout gleich im Spiegel siehst? Nur begrenzt, denn die geschwellenen Muckis sind die Folge des Pumps, also eines erhöhten Blutflusses, der bis etwa 1 Stunde nach dem Training anhält. Wenn du jedoch konsequent dranbleibst, kannst du am Ende der 8 Wochen eine echte Transformation feiern – garantiert!

Deine benötigten Tools

Erhöhung

Bank

Kurzhanteln

Klimmzugstange

So startest du

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Workout A	X			X			
Workout B		X			X		

A = Ganzkörper-Workout 1

B = Ganzkörper-Workout 2

Die Wochentage musst du nicht zwingend einhalten. Ideal wäre es jedoch, nach zwei Trainingstagen in Folge einen Ruhetag einzulegen, damit dein Körper ausreichend regenerieren kann. Die Hauptsache ist, dass du am Ende jeder Woche auf 4 Workouts kommst.

Warm-up vor jedem Workout

Führe jeweils nur einen Satz einer Übung durch, bevor du dich nach der Satzpause direkt der nächsten widmest. Unten angekommen? Dann hast du jetzt eine Runde hinter dir. Auf diese Weise arbeitest du alle anstehenden Durchgänge ab.

Sätze	Wdh.	Tempo	Pause	Gewicht
A1 Beinschwingen 				
1	10 Wdh. je Seite	1/1 Sek.	60 Sek.	-
A2 Beinschwingen, seitliches 				
1	10 Wdh. je Seite	1/1 Sek.	60 Sek.	-
A3 Armschwingen, horizontales 				
1	10 Wdh.	1/1 Sek.	60 Sek.	-

A4 Schulter-Aktivierung 

1

10 Wdh.

1/1 Sek.

60 Sek.

-

A5 Oberkörper-Rotationen, vorgebeugte 

1

10 Wdh.
je Seite

1/1 Sek.

60 Sek.

-

A6 Hampelmänner 

1

100 Wdh.

1/1 Sek.

60 Sek.

-

Ganzkörper-Workout 1

Führe alle anstehenden Sätze einer Übung mit der jeweiligen Satzpause dazwischen durch, bevor du dich der nächsten widmest. Auf diese Weise arbeitest du alle genannten Übungen ab.

Sätze**Wdh.****Tempo****Pause****Gewicht****A** Bulgarian Split Squats 

3

8 Wdh.
je Seite

3/1 Sek.

90 Sek.

-

B Kniebeugen mit Hantelbank und Kurzhantel vor der Brust 

3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

C Kurzhantel-Rudern, wechselseitiges 

3

8 Wdh.
je Seite

3/1 Sek.

90 Sek.

-

D Bankdrücken, wechselseitiges – mit Kurzhanteln 

3

8 undefined
je Seite

3/1 Sek.

90 Sek.

-

E Hammer-Curls

3

8 undefined

3/1 Sek.

90 Sek.

-

F French Press mit Kurzhanteln und Zusatz-Dehnung

3

8 undefined

3/1 Sek.

90 Sek.

-

G Seitheben mit Kurzhanteln

3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

Ganzkörper-Workout 2

Führe alle anstehenden Sätze einer Übung mit der jeweiligen Satzpause dazwischen durch, bevor du dich der nächsten widmest. Auf diese Weise arbeitest du alle genannten Übungen ab.

Sätze**Wdh.****Tempo****Pause****Gewicht****A Ausfallschritte, gehende – vorwärts mit Kurzhanteln**

3

8 Wdh.
je Seite

3/1 Sek.

90 Sek.

-

B Good Mornings mit Kurzhantel

3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

C Klimmzüge im Untergriff

3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

D Flys mit Kurzhanteln

3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

E Schulterdrücken, wechselseitiges – mit Kurzhanteln im Sitzen

3

8 Wdh.
je Seite

3/1 Sek.

90 Sek.

-

F Tate Press mit Kurzhanteln



3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

G Zottman-Curls



3

8 Wdh.

3/1 Sek.

90 Sek.

-

Woche 5-8

MensHealth

So startest du

Tag

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Workout A

X

X

Workout B

X

X

A = Ganzkörper-Workout 1

B = Ganzkörper-Workout 2

Die Wochentage musst du nicht zwingend einhalten. Ideal wäre es jedoch, nach zwei Trainingstagen in Folge einen Ruhetag einzulegen, damit dein Körper ausreichend regenerieren kann. Die Hauptsache ist, dass du am Ende jeder Woche auf 4 Workouts kommst.

Das Warm-up bleibt das gleiche wie in Woche 1-4.

Ganzkörper-Workout 1

Führe alle anstehenden Sätze einer Übung mit der jeweiligen Satzpause dazwischen durch, bevor du dich der nächsten widmest. Auf diese Weise arbeitest du alle genannten Übungen ab.

Sätze

Wdh.

Tempo

Pause

Gewicht

A Kniebeugen im B-Stance mit Kurzhantel



4

12 Wdh.
je Seite

2/1 Sek.

60 Sek.

-