

# Trainingsplan Push & Pull – Stufe 1

## INFO

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Push / Pull  
**Level:** Anfänger & leicht bis mäßig Fortgeschrittene  
**Tage/Woche:** 3 Tage (min. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)  
**Dauer/Einheit:** 50 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 16 -20 Wochen  
**Satzpause:** 60- 90 Sekunden  
**Aufwärmen:** Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen  
**Muskelfersagen:** nur Fortgeschrittene jedoch sparsam dosiert

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 Im stetigen Wechsel Tag A+B

**Montag:** (A)  
**Mittwoch:** (B)  
**Freitag:** (A)

**Montag:** (B) ff.

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	LH Bankdrücken Flachbank	3	8 – 12
	Schrägbankdrücken KH	2	8 – 12
	Fliegende KH Flachbank	2	8 – 12
Schulter	Military Press LH oder KH stehend	2	8 – 12
	Seitheben KH sitzend auf Schrägbank (45°)	2	8 – 12
	Frontheben KH stehend	2	8 – 12
Trizeps	French-Press mit SZ	2	8 – 12
	Trizepsdrücken am Kabelzug (mit Seil)	2	8 – 12
Bauch	Sit-Ups mit Gewichtsscheibe (45° Bank)	3	8 – 12
	Beinheben liegend	2	Muskelfersagen

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	enge Klimmzüge mit Zusatzgewicht (Anfänger ohne Zusatzgewicht)	2	6
	Rudern LH vorgebeugt	3	8 – 12
	Latzug breit zur Brust	2	8 – 12
Beine	Kniebeugen mit LH	3	8 – 12
	Beinpressen an der Maschine (optional)	2	8 – 12
	Beinstrecker an der Maschine	2	8 – 12
	Beinbeuger an der Maschine	2	8 – 12
	Wadenheben an der Maschine	2	8 – 12
Bizeps	Curls mit LH	3	8 – 12
	Curls am Kabelzug (in der Mitte stehend, gegriffen werden die oberen Griffe links und Rechts für die Spitzenkontraktion)	2	8 – 12
Schulter	Rudern vorgebeugt mit Kurzhantel	3	8 – 12

## SUPPS

**Unsere Supplementempfehlung zum Push & Pull Trainingsplan:**

Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	30g Whey Protein + 50g Maltodextrin

