



GESUNDZUMERFOLG

TRAININGSPLAN

**SCHÖPFTE DAS MAXIMUM
AUS DIR!**

Gesund zum Erfolg 3er Split Trainingsplan

“Gym”

Dieser Trainingsplan dient zum Muskelaufbau oder zum Erhalt der Muskulatur während der Gewichtsreduktion.

Grundregeln während der Gewichtsreduktion:

Zuerst den Gesamtbedarf ausrechnen! [In diesem Video erkläre ich dir wie man seinen Bedarf ausrechnet!](#)

Wenn du nun weißt wie dein Gesamtbedarf aussieht ziehst du 300-500 kcal vom Gesamtbedarf ab um gesund abzunehmen. Achte auf eine Proteinreiche Ernährung von ca. 2 g Proteine je kg Körpergewicht um keine Muskulatur während der Gewichtsreduktion zu verlieren.

Grundregeln während des Muskelaufbaus:

Zuerst den Gesamtbedarf ausrechnen! [In diesem Video erkläre ich dir wie man seinen Bedarf ausrechnet!](#)

Iss täglich zwischen 300-500 kcal über deinem Gesamtbedarf! Achte auf eine Proteinreiche Ernährung von ca. 2-2,5 g Proteine je kg Körpergewicht. Proteine sind die Bausteine für unsere Muskeln!

Wichtige Information zum Training:

Immer ausreichend Wasser trinken! Versuch, auf 1 Liter Flüssigkeit zu kommen! Mach zwischen den Sätzen eine Pause zwischen 60 und 90 Sekunden. Falls du schon sehr aktiv bist, versuch Satzpausen von max. 30 Sekunden einzulegen. Du wirst merken, dass das ein komplett neuer Reiz für deinen Körper sein wird!

Der Trainingsplan gilt ausschließlich für gesunde Menschen. Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms empfehle ich stets einen ärztlichen Rat einzuholen. Eine Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Trotz größter Sorgfalt wird für den Trainingsplan, keine Gewähr auf Richtigkeit und Vollständigkeit garantiert. Es kann keine Verantwortung übernommen werden, die in Folge der hier bereitgestellten Informationen auftreten können. Der Trainingsplan stellt weder medizinische Therapie oder Behandlung dar.



Folge mir auf Instagram [@gesundzumerfolg](#)



Besuche mich auf meinem Youtube [Mein Kanal](#)

Versorgungsempfehlung rund ums Training herum

Vor dem Training:	<u>10g Bcaa + Glutamin</u>
Während des Trainings:	<u>14g Eaa</u>
Nach dem Training:	<u>30g Whey Protein Isolat</u>

Erklärung der Trainingstage. Folgende Muskeln werden beansprucht.

- Push Day: Brust, Schultern (vorne & mittlere), Trizeps
- Pull Day: Rücken, Schultern (hintere), Bizeps
- Legs + Bauch Day: Quadtrizeps, Beinbeuger, Gluteus, Waden, Bauch

Trainingstage Beispiel:

Montag	Push I
Dienstag	Pull I
Mittwoch	Legs + Bauch I
Donnerstag	Frei
Freitag	Push II
Samstag	Pull II
Sonntag	Legs + Bauch II

Push Training I

Übung	Sätze	Wdh.
Bankdrücken mit Langhantel	4	6-10
Schrägbankdrücken mit Langhantel	4	8-12
Butterfly am Kabelzug oder Maschine	3	10
Schulterdrücken mit Langhantel oder Maschine	4	8-10
Seitheben am Kabelzug	4	10-15 pro Arm
Enges Bankdrücken mit Langhantel	3	8-10
Trizepsdrücken mit dem Seil	3	8-10

Push Training II

Übung	Sätze	Wdh.
Bankdrücken mit Kurzhanteln	4	6-10
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	4	8-12
Dips mit Fokus auf Brust frei oder an der Maschine	3	Max.
Schulterdrücken im Sitzen mit Kurzhanteln	4	8-10
Seitheben mit Kurzhanteln	4	6-10
Trizepsdrücken über Kopf mit dem Seil	3	8-10
Trizeps Kickbacks	3	8-10

Pull Training I

Übung	Sätze	Wdh.
Klimmzüge frei oder an der Maschine	4	Max.
Rudern am Kabelzug oder Maschine	4	8-10
Latzug (Stange schulterbreit greifen)	4	8-10
Butterfly Reverse	3	12-15
Überkopf Bizeps Curls von oben am Kabelturm	4	8-10
Bizeps Curls mit SZ-Stange	3	8-10

Pull Training II

Übung	Sätze	Wdh.
Latzug mit dem engen V-Griff	4	8-10
Langhantel Rudern im Obergriff	4	8-10
Überzüge am Kabelzug	4	10-12
Face Pulls	3	12-15
Bizeps Curls mit Langhantel / Kurzhanteln	4	6-10
Hammer Curls	3	8-10

Legs + Bauch Day I

Übung	Sätze	Wdh.
Squats	4	6-10
Beinpresse	4	8-12
Beinstrecker	3	10-12
Beinbeuger	3	10-12
Wadenheben an der Maschine sitzend oder stehend	4	10-15
Crunches frei oder an der Maschine	4	Max.

Legs + Bauch Day II

Übung	Sätze	Wdh.
Romanian Deadlifts	5	8-12
Hip Thrust	5	8-10
Ausfallschritte	4	15-20
Wadenheben an der Maschine sitzend oder stehend	4	10-15
Crunches frei oder an der Maschine	4	Max.



Folge mir auf Instagram [@gesundzumerfolg](#)



Besuche mich auf meinem Youtube [Mein Kanal](#)

Meine Geschichte



Während meiner Jugend habe ich immer regelmäßig Sport gemacht. Ich hatte einen sportlichen Körper. Je älter ich wurde, umso mehr habe ich zugenommen. Irgendwann traf ich die Liebe meines Lebens und habe geheiratet. Und es stimmt, Liebe geht durch den Magen. Aber das Problem war, dass das Meiste an den Hüften kleben geblieben ist.

Ich fühlte mich von Zeit zu Zeit immer unwohler und habe mich nicht mehr getraut vor dem Spiegel anzuschauen..

Eines Tages waren meine Familie und ich an der Ostsee und wir haben den ganzen Tag am Strand verbracht. Auf der Rückfahrt sah ich mir die Fotos an, die gemacht wurden und ich war geschockt!

Es knallte in meinem KOPF!

Ja, mir war bewusst, dass ich kein Waschbrettbauch hatte, aber dass es so schlimm ist hätte ich niemals gedacht!

Ich dachte mir: Hey man, ich habe Brüste bekommen.

Das war mein Klick Moment! Ich war wirklich so extrem schockiert.

Ich schämte mich zu Grund und Boden, als ich das gesehen habe. Von diesem Moment an wusste ich, so geht es nicht mehr weiter.

Ich habe mich an die Arbeit gemacht und mir etliche Bücher über das Thema Ernährung durchgelesen, habe mir Coachings gebucht und mir mehr und mehr Wissen über das Thema Ernährung, Gesundheit und Mindset angesammelt. Es waren unglaubliche Erfolge.....

Meine Abnehm-Reise fing im Jahre 2015 an, als ich 110 kg wog. Ich habe es geschafft über 45 kg abzunehmen und mein Traumgewicht zu halten..



All das Wissen, was ich in dieser Zeit in etlichen Büchern, Coachings und durch eigene Erfahrungen gesammelt habe, habe ich in ein einmaliges Coaching zusammen gebündelt und möchte dieses Wissen an dich weitergeben! Ich helfe dir das Ganze von Anfang an richtig anzugehen. Ich weiß, wie du dich fühlst und kenne deine Gedanken, die dich auf deinem Weg belasten und dabei werde ich dich unterstützen! Ich begleite dich mit den so wichtigen mentalen Videos durch deine Hochs und Tiefs und du wirst auf dich abgestimmte individuelle Pläne erhalten. Lass uns gemeinsam Erfolgreich sein und werde Teil meines Erfolgsteams!

KOSTENLOS: Ich verrate dir 3 Grundsätze mit den du dein Traumgewicht erreichst und ein Leben lang halten wirst!



Lass dich Coachen! Beginne deine Abnehmreise!



Folge mir auf Instagram @gesundzumerfolg



Besuche mich auf meinem Youtube Mein Kanal