



<https://effektivermuskelaufbau.de/>

Dein Muskelaufbau-Trainingsplan ohne Geräte

Willkommen zu deinem Trainingsplan!

Muskelaufbau ohne Geräte? Kein Problem! Mit diesem Plan kannst du effektiv Muskeln aufbauen – ganz ohne Fitnessstudio oder teure Ausrüstung. Alles, was du brauchst, ist dein Körpergewicht, ein bisschen Platz und Motivation.

Die Grundprinzipien für deinen Erfolg

- **Kontinuität:** Trainiere regelmäßig, um Fortschritte zu sehen.
 - **Progression:** Steigere nach und nach die Intensität (z. B. mehr Wiederholungen oder schwierigere Varianten).
 - **Erholung:** Gib deinem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration.
 - **Ernährung:** Eine proteinreiche Ernährung unterstützt deinen Muskelaufbau optimal.
-

So funktioniert der Plan

- **Dauer:** 6 Wochen.
 - **Trainingsfrequenz:** 3 Trainingstage pro Woche (z. B. Montag, Mittwoch, Freitag).
 - **Aufwärmen:** Vor jeder Einheit 5–10 Minuten lockeres Aufwärmtraining (z. B. Hampelmänner, Kniehebelauf).
 - **Cool-Down:** Nach jeder Einheit 5 Minuten Dehnen.
-

Dein Trainingsplan im Detail

Tag 1: Oberkörper

1. **Push-Ups (Liegestütze)** – 3 Sätze x 10–15 Wiederholungen



<https://effektivermuskelaufbau.de/>

- **Variante:** Knie-Liegestütze (für Anfänger) oder Diamant-Liegestütze (für Fortgeschrittene).
- 2. **Dips an einer Kante** – 3 Sätze x 10–12 Wiederholungen
 - Benutze eine stabile Stuhlkante oder eine Bank.
- 3. **Plank (Unterarmstütz)** – 3 Durchgänge x 20–40 Sekunden

Tag 2: Unterkörper

1. **Bodyweight Squats (Kniebeugen)** – 3 Sätze x 12–20 Wiederholungen
 - **Variante:** Pistol Squats (einbeinige Kniebeugen) für Fortgeschrittene.
2. **Ausfallschritte** – 3 Sätze x 10–15 Wiederholungen pro Bein
3. **Wadenheben** – 3 Sätze x 15–20 Wiederholungen

Tag 3: Ganzkörper

1. **Burpees** – 3 Sätze x 8–12 Wiederholungen
2. **Mountain Climbers** – 3 Sätze x 20–30 Sekunden
3. **Plank-to-Push-Up** – 3 Sätze x 8–12 Wiederholungen

Tipps für deine Fortschritte

- **Protokolliere dein Training:** Notiere Wiederholungen, Sätze und Pausenzeiten, um deinen Fortschritt zu verfolgen.
- **Progression:** Erhöhe jede Woche entweder die Wiederholungszahl, die Dauer oder wechsele zu einer schwierigeren Variante.
- **Regeneration:** Plane an trainingsfreien Tagen aktive Erholung (z. B. Spaziergänge, leichtes Yoga).

Ernährung für den Muskelaufbau

- **Proteinreiche Lebensmittel:** Hühnerbrust, Eier, Quark, Linsen, Tofu.
- **Komplexe Kohlenhydrate:** Haferflocken, Vollkornprodukte, Süßkartoffeln.
- **Gesunde Fette:** Avocado, Nüsse, Olivenöl.
- **Hydration:** Trinke mindestens 2–3 Liter Wasser pro Tag.

Checkliste für dein Training



<https://effektivermuskelaufbau.de/>

- Bequeme Kleidung.
- Eine Matte oder weiche Unterlage.
- Wasserflasche.
- Motivation und Spaß!

Viel Erfolg bei deinem Muskelaufbau!