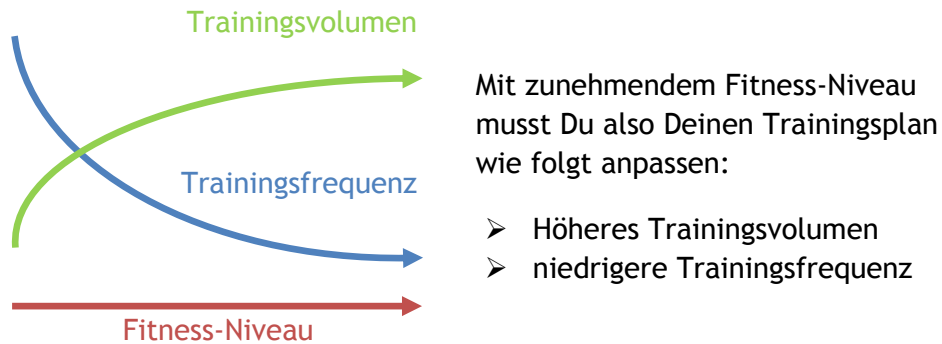


Richtig trainieren - Stagnation besiegen

Der Grund wieso viele Leute im Fitness-Studio auf einmal keine Fortschritte mehr erzielen liegt darin, dass sie immer noch denselben Trainingsplan machen, mit dem sie die ersten Resultate erzielt haben.

Fakt #1: Das, was als Anfänger funktioniert hat, bringt dich als Fortgeschrittener nicht weiter.

Fakt #2: Um als Fortgeschrittener weiter aufzubauen, musst Du deine Muskeln intensiver trainieren.



Trainingsfrequenz

Die Trainingsfrequenz gibt an, wie häufig Du einen bestimmten Muskel pro Woche trainieren solltest. Je fortgeschrittener Du bist, desto niedriger wird die Trainingsfrequenz. Der Grund: Dein Körper braucht nun länger um sich von dem intensiven Muskelaufbau-Training zu erholen.

Trainingsvolumen

Mit dem Trainingsvolumen ist gemeint, wie viele Sätze Du für einen bestimmten Muskel pro Training machen solltest. Ein Anfänger sollte nur 5 Sätze pro Muskel absolvieren, während Profis wie Mischa Janiec oder Daniel Gildner bis zu 15 Sätze pro Training machen.

Regeneration

Die Regeneration gibt an, wie lange ein bestimmter Muskel braucht, um sich von dem Muskelaufbau-Training zu erholen. Wenn Du schon einiges an Muskelmasse aufgebaut hast, dann musst Du deinen Muskeln auch ausreichend Pause zum wachsen gönnen, sonst stagnierst Du.

Anfänger ohne Trainingserfahrung (A1)

Trainingsfrequenz	Trainingsvolumen	Regeneration
3x pro Woche	5 Sätze pro Muskel	sehr schnell

Anfänger mit Grundmuskulatur (A2)

Trainingsfrequenz	Trainingsvolumen	Regeneration
2x pro Woche	7-10 Sätze pro Muskel	schnell

Fortgeschrittener Athlet (F1)

Trainingsfrequenz	Trainingsvolumen	Regeneration
1,5 - 2x pro Woche	7-10 Sätze pro Muskel	medium

Sehr fortgeschrittener Athlet (F2)

Bsp: Tim Gabel

Trainingsfrequenz	Trainingsvolumen	Regeneration
1,25 - 1,5x pro Woche	10-12 Sätze pro Muskel	medium

Wettkampf-Bodybuilder (F3)

Bsp: Mischa Janiec, Daniel Gildner

Trainingsfrequenz	Trainingsvolumen	Regeneration
1 - 1,25x pro Woche	12-15 Sätze pro Muskel	langsam

[MEHR VIDEOS VOM 360 GRAD ADVANCED PAKET](#)