

ZU VIEL IST ZU VIEL



Maximum ist nicht gleich Optimum, wenn es um den Muskelaufbau geht.

Text und Fotos: Andreas Frey, www.freynutrition.de



Ich trainiere jetzt schon seit etwa anderthalb Jahren. Am Anfang habe ich seltener trainiert, aber seit drei Monaten trainiere ich mit einem Freund dreimal pro Woche einen sogenannten Zweier-Split. Aber irgendwie habe ich das Gefühl, dass es gar nicht vorangeht. Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du mir Tipps oder Verbesserungen zum Training oder zur Ernährung geben könntest. Hier ist mein Trainingsplan:

1. Tag		
Brust:	Flachbankdrücken	5 x 10
	Schrägbankdrücken	5 x 10
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	5 x 10
	Butterfly	5 x 10
Trizeps:	Seilzug über Kopf	5 x 10
	Strecken der Arme mit Kurzhanteln im Sitzen	5 x 10
	Trizeps am hohen Block mit pronierten Unterarmen	5 x 10
	Strecken der Arme mit Langhantel im Liegen	5 x 10
Schulter:	Seitheben	5 x 10
	Seilzug	5 x 10
	Schulterdrücken	5 x 10
	Schulterheben	5 x 10
Bauch:	Crunches am Gerät	5 x 10
	Knieheben	5 x 10
	Crunches	5 x 10
2.Tag		
Rücken:	Latziehen weit	5 x 10
	Latziehen eng	5 x 10
	Latziehen zur Brust	5 x 10

Bizeps:	Latziehen am tiefen Block	5 x 10	
	Latziehen in horizontaler Stellung	5 x 10	
	abwechselnde Kurzhantelcurls	5 x 10	
	Hammercurls	5 x 10	
	abwechselndes Armbeugen am tiefen Block	5 x 10	
	Scott-Curls	5 x 10	
Bauch:	Armbeugen mit der Langhantel mit pronierten Unterarmen	5 x 10	
	Crunches am Gerät	5 x 10	
	Knieheben	5 x 10	
3. Tag	Crunches	5 x 10	
	Brust:		
	Flachbankdrücken	5 x 10	
Trizeps:	Schrägbankdrücken	5 x 10	
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	5 x 10	
	Butterfly	5 x 10	
	Trizeps am hohen Block mit pronierten Unterarmen	5 x 10	
Schulter:	Strecken der Arme mit Kurzhanteln im Sitzen	5 x 10	
	Trizeps am hohen Block mit pronierten Unterarmen	5 x 10	
	Strecken der Arme mit Langhantel im Liegen	5 x 10	
	Seitheben	5 x 10	
Bauch:	Seilzug	5 x 10	
	Schulterdrücken	5 x 10	
	Schulterheben	5 x 10	
Crunches	Crunches am Gerät	5 x 10	
	Knieheben	5 x 10	
	Crunches	5 x 10	



Anhand deines Trainingsplans sieht man auf Anhieb die Fehler und somit die Gründe, wieso du wahrscheinlich nicht recht vorankommst. Hier nun ein paar Tipps, wie du es in Zukunft besser machen kannst:

Fehler 1: Ein Zweier-Split ist in deinem Stadium nicht optimal

Ein Zweier-Split ermöglicht Anfängern ein effektives Training für die ersten Monate, um sich vor allem an das Training anzupassen. Aber Fortgeschrittene überlastet er, da durch höhere Gewichte die Erholungszeit länger wird. Das kann ein Zweier-Split nicht mehr gewährleisten. Deshalb empfehle ich dir einen Vierer-Split.

Fehler 2: Kein Beintraining

Ich kenne den Grund dafür nicht, aber eines kann ich dir mit Bestimmtheit sagen: Du beraubst dich der Möglichkeit, mehr Muskeln aufzubauen, solltest du dem Beintraining weiterhin keine Beachtung schenken. Der Körper lebt als ein Ganzes und baut auch dementsprechend Muskulatur auf. Trainierst du deine Beine hart und intensiv, schüttet dein Körper aufgrund der großen Anstrengung Wachstumshormone aus. Das wiederum wirkt sich auf den ganzen Organismus aus, stellt also auch für den Oberkörper einen bedeutenden Wachstumsreiz dar. Aus diesem Grund solltest du das Beintraining unverzüglich in deinen Trainingsplan aufnehmen. Folgenden Vierer-Split halte ich für optimal:

Montag: Brust
 Dienstag: Beine, Waden, Bauch
 Mittwoch: Pause
 Donnerstag: Schultern, Trizeps
 Freitag: Rücken, Bizeps
 Samstag: Pause
 Sonntag: Pause

Fehler 3: Viel zu viele Sätze

Allein bei Tag 1 deines Trainingsplans zähle ich 75 Sätze! Das ist absolut absurd, und es ist allein deshalb kein Wunder, wenn du nicht vorankommst. Die Zeiten, in denen noch das Volumentraining das Maß aller Dinge war (wenn es das überhaupt mal war), sind lange vorbei. Dagegen ist erwiesen, dass ein hochintensives, kurzes Training mit schweren Gewichten wesentlich mehr Muskelaufbau verspricht, als es bei einem Training mit unzähligen Sätzen je der Fall wäre. Eine Trainingseinheit sollte nach maximal 60 Minuten beendet sein. Mit deiner Satzanzahl ist das nie und nimmer möglich, was auch die Einleitung einer optimalen Regenerationsphase unmöglich macht.

Fehler 4: Du trainierst zum Teil die Isolationsübungen vor den Grundübungen

Es ist enorm wichtig, zu Anfang des Trainings die Übungen zu wählen, die am schwersten sind und einem am meisten Energie abverlangen. Das sind allen voran

die Grundübungen. Beim Schulter-Workout beispielsweise trainierst du aber Seitheben – eine Isolationsübung – vor Schulterdrücken. Absolviere erst die schweren Grundübungen und im Anschluss die Isolationsübungen. Achte dabei auf folgende Richtlinien:

- für große Muskelgruppen maximal zehn Sätze, für kleine maximal sechs Sätze
- Trainingsdauer bis zu 60 Minuten
- nicht mehr als zwei Muskelgruppen pro Trainingseinheit
- intensives und schweres Training
- korrekte Ausführung ohne Abfälschen
- Wiederholungsbereich bei acht bis zwölf

Erwärme deine Muskulatur vor dem schweren Training mit drei bis fünf leichten Sätzen und ohne dich zu verausgaben! Diese Aufwärmätze zählen aber nicht zum eigentlichen Trainingspensum. Hast du dich zum Beispiel für das Schultertraining aufgewärmt, brauchst du das für das anschließende Trizepstraining nicht mehr tun, da deine Trizepse bereits durch das Schultertraining voll aufgewärmt sind. Pausiere zwischen den Sätzen zwei Minuten. Ich empfehle dir, eine Uhr zu benutzen, da es nahezu unmöglich ist, die Pausenzeit nach Gefühl einzuhalten. Allzu oft kommt es vor, dass man im Studio einen alten Bekannten trifft, mit ihm ein Gespräch führt und anschließend im kalten Zustand den nächsten Satz absolviert. Das

erhöht das Risiko einer Muskelzerrung enorm, deshalb ist das Einhalten der Pausenzeit sehr wichtig.

Vieles über eine angemessene Ernährung im Bodybuilding kannst du durch meine Kolumnen in den vergangenen SPORTREVUE-Ausgaben erfahren (Nachbestellungen sind beim Intermedia-Verlag möglich). Wenn du alle meine Tipps in die Praxis umsetzt, bin ich mir zu 100 Prozent sicher, dass du wieder Fortschritte erzielen wirst. Dabei wünsche ich dir viel Erfolg! ▣

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.

FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Redaktion SPORTREVUE
 Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
 Rosenheimer Straße 22
 83043 Bad Aibling

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.



„Allzu oft kommt es vor, dass man im Studio einen alten Bekannten trifft, mit ihm ein Gespräch führt und anschließend im kalten Zustand den nächsten Satz absolviert.“