



## WEIDER®

**MUSCLE GROWTH!**  
DEIN TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSPLAN

### TRAININGSPLAN FÜR 4 TRAININGSTAGE DIE WOCHE:

Du solltest dich generell vor jedem Training ca. 10 Min. auf einem Cardio-Gerät aufwärmen und 1-2 Aufwärmätze absolvieren!

#### 1. TRAININGSTAG BRUST, BIZEPS

ÜBUNGEN	SÄTZE	WDH
Bankdrücken	4	8-10
Schrägbank Multipresse	4	8-10
Butterfly am Kabel	3	12-10
Konzentrations-Curls	2	12-15
Kurzhandel-Curls	4	8-10

#### 2. TRAININGSTAG BEINE

ÜBUNGEN	SÄTZE	WDH
Kniebeugen	4	8-10
Beinpresse	4	8-10
Beinstrecker	3	12-15
Beinbeugen im Liegen	3	12-15
Wadenheben im Stehen	5	8-10

#### 3. TRAININGSTAG RÜCKEN

ÜBUNGEN	SÄTZE	WDH
Kreuzheben	4	8-10
Latzug zur Brust	3	12-15
Rudern, KH	4	8-10
Rudermaschine	3	12-15
Rudern, LH	2	8-10
Hyperextensions	3	15

#### 4. TRAININGSTAG SCHULTER, TRIZEPS

ÜBUNGEN	SÄTZE	WDH
Schulterdrücken, LH	4	8-10
Seitheben, KH	3	12-15
Frontheben, KH	2	12-15
Shrugs	2	8-10
Trizepsdrücken am Kabel	4	12-15
Dips, frei	4	8-10

Der vorliegende Trainingsplan richtet sich an fortgeschrittene Sportler. Es kann keine Gewähr für Sicherheit bei der Durchführung der angegebenen Übungen übernommen werden. Das Training sollte mit der Unterstützung eines fachkundigen Trainers oder eines erfahrenen Sportlers durchgeführt werden.

### DEIN MUSKELMASSEPLAN

Du möchtest Muskulatur aufbauen und zusätzlich ein neues Level deiner Körperkraft erreichen? Dann trainiere und ernähre dich anhand unseres Muskelmasseplans und erschaffe dir mit unserer Hilfe ein neues Muskel- und Kraftniveau.

#### BANKDRÜCKEN



**AUSGANGSPOSITION:** Rücken liegt flach auf der Bank und die Füße stehen komplett auf dem Boden. Hantel über dem Kopf auf Augenhöhe und der Griff etwas mehr als schulterbreit.

**ABLAUF:** Spannung aufbauen und die Hantel langsam in Richtung Brust bewegen.

**ACHTUNG:** Arme nicht weiter als 90 Grad beugen und diese nicht komplett durchstrecken.



#### KNIEBEUGEN



**AUSGANGSPOSITION:** Stand etwas weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen rotiert, Griff deutlich weiter als schulterbreit.

**ABLAUF:** Mit einem stabilen Rumpf und geradem Blick langsam die Beine beugen und den Po nach hinten schieben, so dass die Knie nicht über die Zehen wandern. Beine bis max. 90 Grad beugen.



#### KREUZHEBEN



**AUSGANGSPOSITION:** Fester Stand, Zehen leicht nach außen rotiert. Beine leicht beugen, Oberkörper weit nach vorne neigen (Hantel auf Höhe der Brust) und die Hantel etwas weiter als schulterbreit greifen.

**ABLAUF:** Spannung im Rumpf aufbauen, Rücken gerade halten, Hantel langsam vom Boden heben und die Hüfte nach vorne schieben, bis der Oberkörper aufgerichtet ist.

**ACHTUNG:** Rücken durchgehend gestreckt, kein Überdehnen der Wirbelsäule und Brust schön rausstrecken.



**HINWEIS:** Zwischen den Übungen ca. 3 Min. Pause, hier liegt der Fokus auf dem Aufbau von Muskelmasse und einer Kraftsteigerung. Zwischen den anderen Sätzen max. 60 Sek. Pause. Dies ist ein Wochenplan, versuche zwischen zwei Trainingseinheiten einen Tag Pause zu machen und am Wochenende zwei Tage hintereinander kein Training zu absolvieren.

Druckfehler und Produktänderungen vorbehalten. Produktabbildungen sind nicht in Originalgröße.



## WEIDER®

**GET THE BEST RESULT**  
WWW.WEIDER-GERMANY.DE  
WWW.FACEBOOK.COM/WEIDERGERMANY

<sup>1</sup> Zinkt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.  
<sup>2</sup> Panthothensäure trägt zu einer normalen Synthese von Steroidhormonen bei.



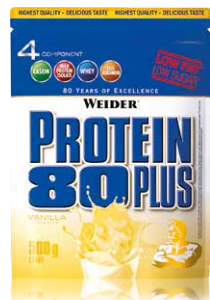
WEIDER®s neuester und stärkster Testo-Booster! Die innovative Rezeptur kombiniert Pflanzenextrakte, Vitamine, Zink und Selen. Die Kapseln sind perfekt für hart trainierende Athleten und auch Männer im fortgeschrittenen Alter, die ihren Hormonhaushalt optimieren wollen. Testo Xtreme ist kein Doping und gesundheitlich unbedenklich. Somit sind die Kapseln die optimale Ergänzung!

**TESTOSTERONE<sup>1</sup> & STEROID HORMONE<sup>2</sup> SUPPORT**

Das neu überarbeitete Mega Mass® 4000 von WEIDER® enthält eine Kombination aus Protein, Kreatin und hochmolekularer Stärke. Mit einem geringeren Zuckeranteil und einer noch effektiveren Nährstoff-Formel trägt Mega Mass® 4000 zu einem maximalen Trainingsergebnis bei. Optimal direkt nach dem Training.



**UNTERSTÜTZT DAS MUSKELWACHSTUM**



WEIDER® Protein 80Plus - Die optimale Eiweißmischung für sportliche Ziele! Hochwertiges Eiweiß aus 4 verschiedenen Eiweißquellen versorgt dich jeden Tag mit den richtigen Baustoffen für den Muskelaufbau: schnelle Verfügbarkeit, langanhaltend und höchste Wertigkeit. Protein 80Plus stellt das unübertroffene Basisprodukt einer soliden Eiweißzufuhr in jeder Trainingsphase dar.

**DIE BASIS-EIWEISSVERSORGUNG**

Wer tagsüber viel unterwegs ist und zusätzlich hart trainiert, weiß wie wichtig ein erholsamer Schlaf ist. WEIDER®s Premium Night X mit 11 Nährstoffen wird idealerweise 30 Minuten vor dem Schlafen<sup>1</sup> eingenommen. Besonders GABA, 5-HTP und L-Tryptophan in Kombination mit dem Ashwagandhawurzelpulver bilden eine starke Basis.



**SLEEP<sup>1</sup> & BURN<sup>2</sup> MATRIX**

<sup>1</sup> Chinin trägt zu einem normalen Fettsstoffwechsel bei.

**MONTAG**

**FRÜHSTÜCK**

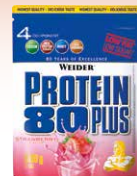
- 100 g Haferflocken
- 250 ml Milch (1,5%)
- 10 ml Rapsöl (1 EL)
- 20 g Walnüsse
- 4 Kapseln Testo Xtreme



Gesamt 550 kcal

**ZWISCHEN-MAHLZEIT**

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 1 Apfel
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 400 kcal

**MITTAGESSEN**

- 100 g Thunfisch
- 125 g Reis (1 Beutel)
- 10 ml Pflanzenöl (1 EL)



Gesamt 500 kcal

**POST-WORKOUT SUPP(S)**

- 150 g Mega Mass® 4000 (mit 550 ml Wasser)



Gesamt 547 kcal

**NACH DEM TRAINING**

- 300 g Pellkartoffeln
- 150 g Magerquark
- 10 ml Leinöl (1 EL)



Gesamt 550 kcal

**ABENDESSEN**

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 450 kcal

**VOR DEM SCHLAFEN**

- 1 Shake Premium Night X



Gesamt 50 kcal

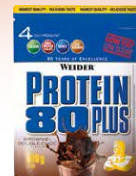
**DIENSTAG**

- Rührei aus 3 ganzen Eiern
- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 15 g Kokosfett
- 1 Banane
- 4 Kapseln Testo Xtreme



Gesamt 550 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 20 g Nussmischung



Gesamt 450 kcal

- 125 g Hühnerbrust
- 150 g Vollkornnudeln
- 100 g Erbsen
- 10 ml Pflanzenöl (1 EL)



Gesamt 650 kcal

- 150 g Mega Mass® 4000 (mit 550 ml Wasser)



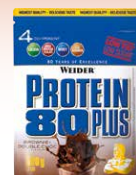
Gesamt 547 kcal

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 2 Spiegeleier



Gesamt 500 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 450 kcal

- 1 Shake Premium Night X



Gesamt 50 kcal

**MITTWOCH**

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g körniger Frischkäse
- 4 Scheiben Putenbrust
- 2 gekochte Eier
- 4 Kapseln Testo Xtreme



Gesamt 500 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- ½ Avocado
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 550 kcal

- 150 g Rindersteak
- 300 g Süßkartoffeln
- 150 g Brokkoli



Gesamt 600 kcal

- 150 g Mega Mass® 4000 (mit 550 ml Wasser)



Gesamt 547 kcal

- 125 g Garnelen
- 100 g Spaghetti
- 50 g Parmesankäse



Gesamt 600 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 450 kcal

- 1 Shake Premium Night X



Gesamt 50 kcal

**DONNERSTAG**

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g körniger Frischkäse
- 4 Scheiben Putenbrust
- 2 gekochte Eier
- 4 Kapseln Testo Xtreme



Gesamt 450 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 1 Vollkornbrötchen
- 2 Scheiben Putenbrust



Gesamt 500 kcal

- 100 g Lachsfilet
- 125 g Naturreis
- 100 g Bohnen



Gesamt 600 kcal

- 150 g Mega Mass® 4000 (mit 550 ml Wasser)



Gesamt 547 kcal

- 1 Omelett (2 ganze Eier, 3 Eiklar)
- 100 g Thunfisch
- 150 g Süßkartoffeln
- 25 g Fetakäse (45%)



Gesamt 600 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 450 kcal

- 1 Shake Premium Night X



Gesamt 50 kcal

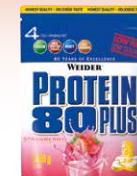
**FREITAG**

- 75 g Vollkornmüsli
- 200 ml Milch (1,5%)
- 10 ml Rapsöl (1 EL)
- 20 g Mandeln
- 4 Kapseln Testo Xtreme



Gesamt 650 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 1 Banane
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 550 kcal

- 125 g Hühnerbrust
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Gemüsemix



Gesamt 450 kcal

- 150 g Mega Mass® 4000 (mit 550 ml Wasser)



Gesamt 547 kcal

- 150 g Magerquark
- 100 g Beerenmischung
- 20 g Nussmischung
- 20 g Protein 80Plus



Gesamt 400 kcal

- 1 Shake Protein 80Plus (mit Milch 1,5%)
- 50 g Reiswaffeln



Gesamt 450 kcal

- 1 Shake Premium Night X



Gesamt 50 kcal

Hinweis: Ernährungsplan für einen Mann mit 80 kg Körpergewicht mit dem Ziel Muskulatur aufzubauen. Der Ernährungsplan ist auf den Trainingsplan abgestimmt (Training = 4 x pro Woche).