

A low-angle, full-body photograph of a muscular man performing a pull-up on a black bar. He is shirtless, wearing dark blue shorts and black sneakers with white socks. His arms are fully extended, gripping the bar, and his legs are bent at the knees, with his feet tucked under him. The background shows a gym setting with orange and black metal frames and a concrete wall. The lighting is dramatic, highlighting the man's physique.

# 5X5 SYSTEM TRAINING PLAN

foodspring®



Muskelaufbau



3 Tage / Woche



60-75 Minuten

Wenn Du neu im Fitnessstudio bist und langfristig Muskelmasse und vor allem gute Muskelqualität aufbauen willst, solltest Du den Fokus am Anfang vor allem auf die sogenannten Grundübungen legen. Nur mit einer progressiven (gleichmäßigen) Steigerung der Gewichte beim Bankdrücken, Kniebeugen oder Kreuzheben sorgst Du für ein insgesamt höheres Kraftniveau und baust Muskulatur auf. Wir wollen Dir in diesem Trainingsplan zeigen, wie Du am Anfang vor allem stärker wirst und so Muskulatur aufbaust.

#### Vorteile von Grundübungen (Kreuzheben, Bankdrücken, Kniebeuge, etc.)

- ✓ Fokussierung auf einzelne Muskelgruppen / Schwachstellen bearbeiten
- ✓ Verbesserte Regeneration einzelner Muskelgruppen
- ✓ Höhere Trainingsintensität durch geringeren Umfang

#### Warmup und Mobility (5-10 Minuten)

Bevor Du Dich den schweren Übungen widmest, geht es vor allem darum den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen und die passiven Strukturen wie Bänder, Sehnen und Knorpel funktionell aufzuwärmen um Dich vor Verletzungen zu schützen und Mobilität und Beweglichkeit zu verbessern.

#### Was benötigst Du dafür?

- ✓ z.B. Laufband, Crosstrainer, Rudermaschine, Stepper, etc.
- ✓ zusätzlich nach Bedarf: Therabänder und/oder Blackroll

#### Workout (60 Minuten)

Innerhalb des richtigen Trainings wird vermehrt auf Grundübungen und komplexe Ganzkörperübungen gesetzt, die vor allem das Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen fördern und den Aufbau von Kraft- und Muskelmasse begünstigen sollen.

Optional lassen sich nach der Ausführung der einzelnen Übungen im 5x5 System noch 1-2 Isolationsübungen in das Workout integrieren. Hier könnt ihr beispielsweise mit Intensitätstechniken wie Negativwiederholungen oder Supersätzen arbeiten, um innerhalb des Muskels den passenden Wachstumsreiz zu setzen.

Trainingstag 1

Bankdrücken	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Kniebeuge	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Langhantelrudern	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

\*\* Optionale Isolationsübungen                      wie z.B Langhantelcurls, Stirndrücken (French Press), Situps, etc.

Trainingstag 2

Kniebeuge	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Kreuzheben	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Klimmzüge	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Schulter Langhantel (Military Press)	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Langhantel Curls stehend	4	Sätze
	5 - 8	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

\*\*Optionale Isolationsübungen                      wie z.B Langhantelcurls, Stirndrücken (French Press), Situps, etc.

### Trainingstag 3

Kniebeuge	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Bankdrücken	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

Kreuzheben	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 150	Satzpause

\*\* Optionale Isolationsübungen                      wie z.B Langhantelcurls, Stirndrücken (French Press), Situps, etc.

### Cooldown (5 - 10 Minuten)

Nach dem Training bietet sich ein 5-10 minütiger Cooldown an, um nach den intensiven Belastungen herunterzufahren. Gleichzeitig baust Du so Milchsäure (Laktat) aus Deiner Muskulatur ab und beugst so Muskelkater vor. Mit dem „Auslaufen“ kurbelst Du außerdem den sogenannten Nachbrenneffekt an und unterstützt somit die Verbrennung von zusätzlichem Körperfett.

### Was benötigst Du dafür?

✓ z.B. Laufband, Crosstrainer, Rudermaschine, Stepper, etc.

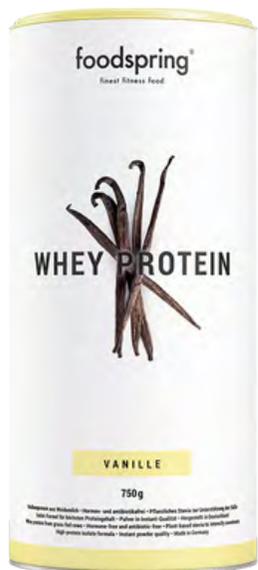
### Die richtige Ernährung für mehr Kraft im Training

Intensives Training stellt besondere Anforderungen an die Ernährung. Nur mit einem individuellen Ernährungsplan können langfristig Trainingserfolge erzielt und Muskelmasse aufgebaut werden.

Wer seinen exakten Kalorienverbrauch nicht kennt oder nicht weiß, wie viel Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fett der Körper benötigt, um Bestleistungen zu bringen, hat langfristig einen Trainingsnachteil. Es drohen Stagnations- und Plateauphasen beim Muskelaufbau.

Wir zeigen wie mit einem Ernährungsplan zum Muskelaufbau Plateuphasen überwunden und der Körper auf Erfolg programmiert werden kann. Mit unserem Kalorien- und Nährstoffrechner ermitteln wir den exakten Nährstoff- und Kalorienbedarfbedarf für einen individuellen Ernährungsplan.

Zu den Ernährungsplänen:



## WHEY PROTEIN

- ✓ Premium Molkenprotein von grasgefütterten Weidekühen
- ✓ Hormon- und antibiotikafrei
- ✓ Hergestellt in Deutschland

### Whey Protein Premium: Optimaler Muskelaufbau & Kraftzuwachs

Gerade nach intensiven Grundübungen, die höchste Ansprüche an die Leistungsfähigkeit der Muskulatur stellen, steht die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß an erster Stelle. In den ersten 60-90 Minuten nach dem Training gilt es alle Nährstoffe für muskelaufbauende und regenerative Prozesse bereitzustellen und den Körper mit essenziellen Aminosäuren aus Proteinen zu versorgen.

Das Premium Whey Protein aus Weidemilch versorgt die Muskulatur mit hochwertigem Eiweiß direkt nach dem Training. Wir setzen auf höchste Qualität und produzierten unser Eiweißpulver in Deutschland. Der hohe Gehalt an essenziellen Aminosäuren und Proteinen sind optimal für die Versorgung direkt nach dem Training.

