



MASSEAUFBAU: GEZIELTES TRAINING FÜR MEHR MUSKELMASSE

Systematisches Training für mehr Muskelwachstum

Gezielter Muskelaufbau erfordert regelmäßiges Krafttraining, eine sinnvolle Trainingsplanung und ausreichend Regeneration. Entscheidend sind eine kontrollierte Übungsausführung, passende Trainingsgewichte und eine schrittweise Steigerung der Belastung.

Dieser 3-Tage-Trainingsplan für Masseaufbau kombiniert grundlegende Kraftübungen mit ergänzenden Übungen für verschiedene Muskelgruppen. Ziel ist es, die Muskulatur gezielt zu beanspruchen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und langfristig den Aufbau von Muskelmasse zu unterstützen.

Der Trainingsplan eignet sich vor allem für Kraftsportler mit ersten Trainingserfahrungen. Die verwendeten Gewichte sollten so gewählt werden, dass alle Wiederholungen technisch sauber und kontrolliert ausgeführt werden können.

MASSEAUFBAU - 3-TAGE-SPLIT FÜR GEZIELTEN MUSKELAUFBAU

TAG 1 - BRUST UND TRIZEPS

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantel-Bankdrücken	4	8-12
Schrägbankdrücken	3	8-12
Kurzhantel-Flys	3	10-12
Dips am Holm	3	8-12
Trizepsdrücken am Kabelzug	3	10-12

Trainingsschwerpunkt: Gezielte Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps. Die Kombination aus Druckübungen und ergänzenden Isolationsübungen ermöglicht unterschiedliche Belastungsreize für die beteiligten Muskelgruppen.

TAG 2 - RÜCKEN UND BIZEPS

Übung	Sätze	Wiederholungen
Klassisches Kreuzheben	4	6-10
Klimmzüge	4	8-12



Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantelrudern	3	8-12
Latzug am Kabelzug	3	10-12
Langhantelcurls	3	10-12

Trainingsschwerpunkt: Aufbau der Rückenmuskulatur und gezielte Kräftigung des Bizeps. Kreuzheben, Rudern und Klimmzüge beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und unterstützen die Entwicklung der Zugkraft.

TAG 3 - BEINE UND SCHULTERN

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantel-Kniebeugen	4	8-12
Beinpresse	3	10-12
Ausfallschritte	3	10 je Bein
Schulterdrücken mit der Langhantel	4	8-12
Seitheben mit Kurzhanteln	3	12-15

Trainingsschwerpunkt: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie gezieltes Training der Schultern. Kniebeugen und Ausfallschritte fördern zusätzlich die Stabilität und Körperkontrolle.



WICHTIGE TRAININGSREGELN FÜR EFFEKTIVEN MASSEAUFBAU

Aufwärmen: Beginne jede Trainingseinheit mit etwa 5–10 Minuten leichter Bewegung. Bereite dich anschließend mit spezifischen Aufwärmübungen auf die schweren Grundübungen vor.

Progressive Belastungssteigerung: Erhöhe Gewichte oder Wiederholungen schrittweise, wenn du die bisherigen Trainingsanforderungen mit sauberer Technik bewältigst. Eine Steigerung ist nicht in jeder Trainingseinheit erforderlich.

Satzpausen: Bei schweren Grundübungen können 2–3 Minuten oder längere Pausen sinnvoll sein. Bei ergänzenden Übungen reichen häufig 60–120 Sekunden aus.

Proteinzufuhr: Für viele regelmäßig krafttrainierende Erwachsene sind etwa 1,4–2,0 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich ein sinnvoller Orientierungsbereich. Auch eine ausreichende Energiezufuhr ist für den Muskelaufbau wichtig.

Schlaf: Ausreichender Schlaf unterstützt die körperliche Erholung. Für die meisten Erwachsenen werden ungefähr 7–9 Stunden pro Nacht empfohlen.

Regeneration: Plane zwischen den Trainingseinheiten ausreichend Erholungszeit ein. Eine mögliche Aufteilung ist Montag, Mittwoch und Freitag, sodass zwischen den Trainingstagen jeweils ein Ruhetag liegt.

Trainingsanpassung: Die angegebenen Sätze und Wiederholungen sind Richtwerte. Reduziere das Trainingsvolumen bei Bedarf, insbesondere wenn du noch wenig Trainingserfahrung hast oder dich zwischen den Einheiten nicht ausreichend erholst.

WIE WICHTIG IST DAS TRAININGSVOLUMEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU?

Neben der Trainingsintensität spielt auch das Trainingsvolumen eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Dabei wird häufig betrachtet, wie viele anspruchsvolle Trainingssätze eine Muskelgruppe innerhalb einer Woche absolviert.

Die optimale Satzzahl ist jedoch nicht für jeden Menschen gleich. Trainingserfahrung, Belastbarkeit, Trainingshäufigkeit und Regeneration beeinflussen, wie viel Training sinnvoll ist.

Bei diesem 3-Tage-Split werden die einzelnen Muskelgruppen überwiegend an einem Trainingstag pro Woche direkt trainiert. Eine höhere Trainingshäufigkeit kann ebenfalls sinnvoll sein, besonders wenn das wöchentliche Trainingsvolumen auf mehrere Einheiten verteilt werden soll.

[Wissenschaftlicher Artikel: Wie viele Sätze pro Muskelgruppe?](#)

MASSEAUFBAU UND KRAFTZUWACHS – WAS IST DER UNTERSCHIED?

Muskelaufbau und Kraftzuwachs sind eng miteinander verbunden. Beim Masseaufbau liegt der Schwerpunkt auf einer langfristigen Vergrößerung der Muskulatur. Dafür können unterschiedliche Wiederholungsbereiche und Trainingsgewichte eingesetzt werden.



Beim gezielten Maximalkrafttraining stehen dagegen häufig schwerere Gewichte und niedrigere Wiederholungszahlen im Vordergrund. Beide Trainingsformen können sich gegenseitig ergänzen.

[Zum Trainingsplan für Kraftzuwachs](#)

FAZIT - LANGFRISTIG MUSKELMASSE AUFBAUEN

Ein strukturierter 3-Tage-Split kann eine gute Grundlage für gezielten Muskelaufbau sein. Besonders wichtig sind regelmäßiges Training, eine technisch saubere Ausführung, eine angemessene Belastungssteigerung und ausreichend Regeneration.

Erfolgreicher Masseaufbau entsteht nicht durch möglichst hohe Trainingsbelastungen, sondern durch ein langfristig durchführbares Zusammenspiel aus Training, Ernährung und Erholung.



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 1 - BRUST UND TRIZEPS

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Trage deine tatsächlich absolvierten Wiederholungen und Gewichte ein. Bei Übungen mit Körpergewicht kannst du „KG“ notieren.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh.	Notizen
Langhantel-Bankdrücken	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Schrägbankdrücken	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Kurzhantel-Flys	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Dips am Holm	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Trizepsdrücken am Kabelzug	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:





TRAININGSTAGEBUCH - TAG 2 - RÜCKEN UND BIZEPS

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Trage deine tatsächlich absolvierten Wiederholungen und Gewichte ein. Bei Übungen mit Körpergewicht kannst du „KG“ notieren.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh.	Notizen
Klassisches Kreuzheben	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Klimmzüge	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Langhantelrudern	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Latzug am Kabelzug	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Langhantelcurls	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:





TRAININGSTAGEBUCH - TAG 3 - BEINE UND SCHULTERN

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Trage deine tatsächlich absolvierten Wiederholungen und Gewichte ein. Bei Übungen mit Körpergewicht kannst du „KG“ notieren.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh.	Notizen
Langhantel-Kniebeugen	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Beinpresse	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Ausfallschritte	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Schulterdrücken mit der Langhantel	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Seitheben mit Kurzhanteln	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:





DEIN TRAININGSFortschritt

Wöchentliche Übersicht – halte Veränderungen bei Trainingsgewicht, Wiederholungen und Erholung fest.

Woche	Trainingstage	Fortschritt / Beobachtungen
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____

NOTIZEN

Weitere Informationen: [Bodybuilding](#) · [Muskelaufbau](#) · [Regeneration](#)