

# Muskelaufbau- Training für Frauen zu Hause



## Trainings pro Woche: 3

### Trainingstage:

Montag, Mittwoch und Freitag oder  
Dienstag, Donnerstag und Samstag

Dieser Trainingsplan ist ideal für deinen Muskelaufbau zu Hause – sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene. Informiere dich gut über die Ausführung der Übungen oder frage ggf. einen erfahrenen Trainer um Hilfe. Für dein Home-Gym benötigst du ein Fitnessband sowie ein paar Gewichte. Willst du nicht gleich in Hanteln investieren, kannst du beispielsweise auch gefüllte 1,5 Liter Wasserflaschen verwenden. Alle weiteren wichtigen Infos für deinen erfolgreichen Muskelaufbau findest du in unserem Artikel „[Muskelaufbau bei Frauen](#)“.

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
<u>Kniebeuge</u> (mit Gewicht)	3	2-0-2	bis zum Muskelversagen	90 s	Oberschenkel, Gesäß
Ausfallschritte	3 je Seite	2-0-2	bis zum Muskelversagen	90 s	Oberschenkel, Gesäß
Rudern mit Fitnessband	3	2-0-2	10	90 s	Oberer Rücken, hintere Schulter
Latziehen mit Fitnessband	3	2-0-2	10	90 s	Rücken, Bizeps
<u>Liegestütze</u>	3	2-0-2	10	90 s	Brust, Schulter
Kurzhantel-Reverse Flys	3	2-0-2	10	90 s	Schulter, oberer Rücken
<u>Side Plank</u>	2 je Seite		bis zum Muskelversagen	90 s	Seitliche Bauchmuskeln
<u>Crunches</u>	2	2-0-2	bis zum Muskelversagen	90 s	Gerader Bauchmuskel
<u>Plank</u>	2		bis zum Muskelversagen	90 s	Gesamte Rumpfmuskulatur

## Die richtige Ernährung für deinen Muskelaufbau?

Im Shop findest du über  
100 passende Produkte.

[Jetzt entdecken](#)



\*Anheben - Halten - Absenken (- Halten) in Sekunden | Bei Rückfragen: [service@nu3.at](mailto:service@nu3.at)

**nu<sup>3</sup>**