

# Muskelaufbau- Training für Frauen im Fitnessstudio

## Trainings pro Woche: 3

### Trainingstage:

Montag, Mittwoch und Freitag oder  
Dienstag, Donnerstag und Samstag

Dieser Trainingsplan ist ideal für deinen Muskelaufbau – sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene. Informiere dich gut über die Ausführung der Übungen oder frage ggf. einen erfahrenen Trainer um Hilfe. Alle weiteren wichtigen Infos für deinen erfolgreichen Muskelaufbau findest du in unserem Artikel „[Muskelaufbau bei Frauen](#)“.

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
<a href="#">Kniebeuge</a> (mit Langhantel)	3	2-0-2	10	90 s	Oberschenkel, Gesäß
Hüftstrecken am Kabelzug	3 je Seite	2-0-2	10	90 s	Oberschenkelrückseite, Gesäß
<a href="#">Kreuzheben</a>	3	2-0-2	10	90 s	Oberschenkel, Gesäß, Rückenstrecker
Rudern am Gerät	3	2-0-2	10	90 s	Oberer Rücken, hintere Schulter
Latzug oder Klimmzugmaschine	3	2-0-2	10	90 s	Rücken, Bizeps
<a href="#">Liegestütze</a>	3	2-0-2	10	90 s	Brust, Schulter
<a href="#">Side Plank</a>	2 je Seite		bis zum Muskelversagen	90 s	Seitliche Bauchmuskeln
<a href="#">Crunches</a>	2	2-0-2	bis zum Muskelversagen	90 s	Gerader Bauchmuskel
<a href="#">Hanging Leg Raises</a>	2	2-0-2	bis zum Muskelversagen	90 s	Gerader Bauchmuskel (unterer Anteil)

## 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.de](mailto:service@nu3.de)

nu<sup>3</sup>