

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
Kniebeuge (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
Kreuzheben	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 Klimzugmaschine	3	2-0-2	10	90 s	Rücken, Bizeps
Liegestütze	3	2-0-2	10	90 s	Brust, Schulter
Side Plank	2 je Seite		bis zum Muskelversagen	90 s	Seitliche Bauchmuskeln
Crunches	2	2-0-2	bis zum Muskelversagen	90 s	Gerader Bauchmuskel
Hanging Leg Raises	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

nu³