



## **Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen

*Michael Tessin*

**Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen**  
Michael Tessin

 [Download Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ra ...pdf](#)

 [Online lesen Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen Michael Tessin**

---

212 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Dieser Ratgeber richtet sich an alle, die ihr bisheriges Krafttraining anders gestalten wollen, mit dem Ziel, Muskeln noch effektiver aufzubauen und die Kraft weiter zu steigern. Der Autor stellt in verständlicher Sprache, ohne viele Fachausdrücke, sieben Trainingspläne und 30 verschiedene Übungen detailliert vor. Zu jeder Übung wird die korrekte Ausführung ausführlich beschrieben und durch Fotos veranschaulicht.

Im Fitnessstudio haben Sie bereits mit einem Ganzkörper-Trainingsplan eine Menge erreicht. Sie haben durch Muskelzuwachs Kraft gewonnen, Ihre Fitness hat sich spürbar verbessert. Mit der Zeit merken Sie aber, dass die Trainingsfortschritte ausbleiben. Es wird Zeit, das Trainingskonzept zu modifizieren. In diesem Buch finden Sie Anleitungen, wie Sie einen neuen effektiveren Trainingsplan zusammenzustellen können.

Oder ist Ihnen der bisherige Trainingsplan zu eintönig, weil Sie jeden Tag die gleichen Übungen machen? Fehlt Ihnen deswegen die Motivation? In diesem Buch lernen Sie, dass ein optimales Training nicht viel Zeit in Anspruch nehmen muss, und dass Sie nicht jeden Tag die gleichen Übungen ausführen müssen. Durch die Ratschläge des Autors können Sie wieder neue Motivation erlangen.

Sie wollen nicht in ein Fitnessstudio gehen oder es gibt keins in Ihrer Nähe? Dann finden Sie in diesem Buch auch zahlreiche Übungen, die Sie zu Hause durchführen können. Der Autor hat besonderen Wert darauf gelegt, dass alle beschriebenen Übungen bei einer erschwinglichen Ausstattung auch zu Hause ausgeführt werden können. Sie benötigen mindestens eine Bank, eine Langhantel und ein paar Kurzhanteln, aber keine speziellen Trainingsgeräte, die es nur im Fitnessstudio gibt.

Sie lernen ein optimiertes Trainingskonzept kennen, bei dem die unterschiedlichen Muskelgruppen an zwei oder drei separaten Tagen intensiver trainiert werden können. Befolgt man dabei einige wichtige Grundregeln, können Sie häufiger trainieren als zuvor und ermöglichen den Muskeln dennoch eine längere Regenerationsphase. Dieses Konzept nennt man Split-Training.

Einer der großen Vorteile beim Split-Training ist der Faktor Zeit: Während Sie bei Grundlagen- und Ganzkörperplänen häufig länger benötigen, um alle Muskelgruppen an einem Tag zu trainieren, lässt sich mit Hilfe eines gut strukturierten und effizienten Split-Plans viel Zeit sparen. Durch die kürzere Trainingszeit fällt es leichter, die Konzentration beizubehalten. Darüber hinaus steht mehr „Energie pro Muskelgruppe“ bereit als in den umfangreichen Ganzkörperplänen, bei denen Vorer müdungen durch vorangegangene Übungen entstehen können. Ein Zweier- oder Dreier-Split ermöglicht es, ein kompaktes Krafttraining für den gesamten Körper zu realisieren. In kurzen, intensiven Einheiten werden Grundübungen, häufig begleitet von einzelnen Isolationsübungen, durchgeführt, um wirkungsvoll neue Muskelmasse aufzubauen.

In dem Buch wird häufig das Thema Übertraining erwähnt. Sie werden lernen, was Übertraining ist und wie es vermieden werden kann. Schließlich ist das vorrangige Ziel eines Split-Trainings, öfter und intensiver trainieren zu können und gleichzeitig mehr Zeit für Regeneration zu haben, damit Sie nicht ins Übertraining geraten.

Nutzen Sie die Trainingspläne aus dem Buch. Oder verstehen Sie diese als Vorlagen und nehmen Sie das Buch als Anleitung, sich selbst einen persönlichen Trainingsplan zusammen zu stellen. Das Buch dient ebenso als Nachschlagewerk für die korrekte Ausführung der 30 besten Übungen aus Krafttraining und

Bodybuilding, inklusive der sechs Grundübungen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Langhantelrudern, Frontdrücken und Klimmzüge.

Download and Read Online Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen Michael Tessin #IDMGB91J3Y2

Lesen Sie Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin für online ebook Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin Bücher online zu lesen. Online Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin ebook PDF herunterladen Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin Doc Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin Mobipocket Split-Training zum effektiven Muskelaufbau: Ein Ratgeber mit 30 Übungen und 7 Trainingsplänen von Michael Tessin EPub