

3X ATHLETIC

DEIN 3-TAGE- TRAININGSPLAN

**MUSKELN AUFBAUEN.
ATHLETISCH BLEIBEN.
3 EFFEKTIVE EINHEITEN PRO WOCHE.**

Ein klarer Trainingsplan für alle, die Fortschritt machen wollen, ohne dein Leben nach dem Gym auszurichten.

TRAINING · ERNÄHRUNG · REGENERATION

3xathletic.de

DEINE 3X-WOCHE

Drei feste Krafttrainingstage geben dir eine klare Struktur und gleichzeitig genug Zeit für Erholung, Arbeit und Alltag.

MONTAG

Training A

Oberkörper 1

MITTWOCH

Training B

Beine + Core

FREITAG

Training C

Oberkörper 2

AN DEN ÜBRIGEN TAGEN

Regeneration und Alltag stehen im Vordergrund. Wenn du möchtest, kannst du Spaziergänge, Mobility oder leichtes Cardio ergänzen.

3X-TIPP: Montag, Mittwoch und Freitag sind eine Empfehlung. Wenn andere Tage besser zu deinem Alltag passen, kannst du die Einheiten verschieben - achte nur auf ausreichend Erholung.

TRAINING A

OBERKÖRPER 1

Fokus: Brust, Rücken und Schultergesundheit.

Brust-Isolation · 3 x 10-15

Anfänger: Butterfly · Fortgeschritten: Kabel-Flys

Vertikales Ziehen · 3 x 6-10

Anfänger: Latzug · Fortgeschritten: Klimmzüge

Brustdrücken · 3 x 6-10

Anfänger: Brustpresse · Fortgeschritten: Schrägbankdrücken

Rudern · 3 x 8-12

Kabel oder Maschine

Seitheben · 3 x 10-15

Kabel oder Kurzhanteln

Face Pulls · 2 x 12-20

Kontrollierte Ausführung

Außenrotation · 2 x 12-20

Kabel oder Band

QUALITÄT VOR GEWICHT. Besonders bei Face Pulls und Außenrotation zählt eine saubere, kontrollierte Bewegung.

TRAINING B

BEINE + CORE

Fokus: Beine, hintere Kette, Unterschenkel und Rumpf.

Kniebeuge · 3 x 6-10

Anfänger: Goblet Squat · Fortgeschritten: Langhantel-Kniebeuge

Rumänisches Kreuzheben · 3 x 8-12

Kurzhantel oder Langhantel

Bulgarian Split Squats · 3 x 8-12 je Seite

Körpergewicht oder Kurzhanteln

Beinbeuger · 2-3 x 10-15

Maschine

Wadenheben · 3 x 10-15

Frei oder Maschine

Tibialis Raises · 2 x 15-20

Körpergewicht oder Zusatzgewicht

Hanging Leg Raises · 3 x 8-15

Core

TRAINING C

OBERKÖRPER 2

Fokus: Brust, Rücken und Schultern mit anderen Bewegungsvarianten als Training A.

Dips · 3 x 6-10

Anfänger: unterstützt · Fortgeschritten: frei / Zusatzgewicht

Latzug · 3 x 8-12

Eng oder neutral

Liegestütze · 3 x 8-15

Anfänger: erhöht / normal · Fortgeschritten: Füße erhöht oder Zusatzgewicht

Schulterdrücken · 3 x 8-12

Anfänger: Maschine · Fortgeschritten: Kurzhanteln

Einarmiges Kurzhantelrudern · 3 x 8-12

Kontrollierte Ausführung

Reverse Flys · 2-3 x 12-15

Maschine oder Kabel

Y-Raises · 2 x 12-20

Kabel oder leichte Kurzhanteln

Scapular Pull-ups · 2 x 8-12

Kontrollierte Ausführung

SO MACHST DU FORTSCHRITT

AUFWÄRMEN

Starte mit **3-5 Minuten leichter Bewegung**. Vor der ersten schweren Übung folgen **1-2 Aufwärmätze** mit steigendem Gewicht. Bei Bedarf kannst du weitere ergänzen. Aufwärmätze zählen nicht als Arbeitssätze.

INTENSITÄT - 1-2 RIR

Trainiere deine Arbeitssätze überwiegend mit **1-2 RIR**. Beende den Satz also, wenn du mit sauberer Technik vermutlich noch 1-2 Wiederholungen geschafft hättest.

PAUSEN

Schwere Übungen: 2-3 Min.

Mittlere Übungen: 90-120 Sek.

Isolation & Prehab: 60-90 Sek.

DOUBLE PROGRESSION

Beispiel für **3 x 6-10 Wiederholungen**:

30 kg · 10 / 8 / 7

Gewicht beibehalten

30 kg · 10 / 9 / 8

Gewicht beibehalten

30 kg · 10 / 10 / 10

Ziel erreicht - Gewicht leicht erhöhen

Nach der Gewichtserhöhung werden die Wiederholungen wahrscheinlich zunächst sinken. Arbeite dich innerhalb des Wiederholungsbereichs wieder nach oben.

3X-REGEL: Erst Wiederholungen steigern. Dann Gewicht steigern. Fortschritt dokumentieren.

AUSSERHALB DES GYMS

ERNÄHRUNG - EINFACH HALTEN

Protein: Orientiere dich an etwa **1,6-2,0 g pro kg Körpergewicht täglich** und verteile deine Proteinzufuhr möglichst auf mehrere Mahlzeiten.

Protein ist nicht alles: Achte auch auf Kohlenhydrate, gesunde Fette, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und hochwertige Fettquellen gehören genauso dazu.

Energie: Für gezielten Muskelaufbau ist ein leichter Kalorienüberschuss sinnvoll. Ein extremer Bulk ist dafür nicht notwendig.

80/20 statt Perfektion: Der Großteil deiner Ernährung sollte aus nährstoffreichen Lebensmitteln bestehen. Restaurantbesuche und Süßigkeiten dürfen trotzdem Teil deines Lebens bleiben.

Flüssigkeit: Achte darauf, über den Tag und besonders rund ums Training ausreichend zu trinken.

REGENERATION - TRAINING IST NUR DER REIZ

Schlaf: möglichst 7-9 Stunden pro Nacht.

Restdays: gehören genauso zum Plan wie deine Trainingstage.

Bewegung: Spaziergänge, Mobility oder leichtes Cardio passen ideal an freie Tage.

Prehab: kontrolliert ausführen - Bewegungsqualität vor Gewicht.

3 TRAININGSTAGE. EIN KLARER PLAN. FORTSCHRITT, DER IN DEINEN ALLTAG PASST.

Du brauchst nicht jeden Tag im Gym zu stehen. Entscheidend ist, dass du langfristig trainierst, deine Leistung steigertest und deinem Körper die nötige Erholung gibst.