



**DEIN TRAININGSGUIDE FÜR  
MUSKELAUFB AU & FORTSCHRITTE IM GYM**

Ich hab jahrelang im Gym gestanden und dachte: „*Wenn ich nur härter trainiere, mehr Übungen mache und mich komplett verausgabe, dann kommen die Fortschritte von alleine.*“

Die Realität: Übertraining, Frust – und trotzdem kaum sichtbare Ergebnisse.

Erst als ich verstanden habe, **wie Muskelaufbau wirklich funktioniert**, hat sich mein Körper verändert.

👉 In diesem Guide zeige ich dir die Grundlagen, die du brauchst, um endlich sichtbar Muskeln aufzubauen – ohne stundenlange Workouts oder sinnlose Routinen.

**Wenn du nur eine Sache aus diesem Guide mitnimmst: Fortschritt kommt nicht von komplizierten Programmen, sondern von den Basics – konsequent durchgezogen.**

## 1. Realistische Routine

Viele starten direkt mit 5–6 Einheiten pro Woche – und hören nach kurzer Zeit wieder auf, weil es einfach zu viel ist.

**Ziel:** Einen Plan, den du realistisch **mindestens 9–12 Wochen** durchziehen kannst. Warum? Erst in dieser Zeit kann dein Körper wirklich Fortschritte machen – Kontinuität ist entscheidend.

**Optionen:**

- 3× Ganzkörper (z. B. Mo–Mi–Fr)
- 4-5× Ober-/Unterkörper (z. B. Mo–Di–Do–Fr–So)

📌 Ziel: Jede Muskelgruppe 2–3× pro Woche trainieren

**Regel Nr. 1: Dein Plan muss zu deinem Alltag passen – nicht andersrum.**

## 2. Die Übungen

❌ **Fehler:** 10–12 Übungen pro Training.

➡ Ergebnis: Du bist völlig ausgepowert, aber machst keine echten Fortschritte, weil die Intensität fehlt.

✅ **Ziel:** 4–6 Übungen pro Einheit.

Beispiele:

- **Unterkörper:** Hip Thrusts, RDLs, Bulgarian Split Squats, Beinpresse, Step Ups, Beinbeuger, Beinstrecker
- **Oberkörper:** Latzug, Rudern, Schulterdrücken, Seitheben, Bizeps Curls, Trizepsdrücken am Kabel

## Reihenfolge

Starte mit dem Muskel, der für dich Priorität hat.

👉 Wenn dein Fokus Glutes sind → erst Glute-Übungen, dann Quads/Hamstrings.

Dann: verkürzte Position zuerst (z. B. Hip Thrusts) → verlängerte Position danach (z. B. RDLs oder Bulgarians).

## Wie du Übungen auswählst

- Wähle Übungen, die du über Monate hinweg steigern kannst mit mehr Gewicht und Wiederholungen
- Maschinen ODER freie Gewichte? Am besten ein Mix:
  - Maschinen → mehr Stabilität, perfekt für Muskelaufbau (Hypertrophie).
  - Freie Gewichte → ebenfalls stark für Hypertrophie, aber erfordern mehr Technik.
  - Wenn du unsicher bist, schick mir gern Form Check Videos 🥰

## Dein Training

- **4–6 Übungen pro Einheit**
- **1–2 Aufwärmätze**
- **2–3 harte Arbeitssätze** (du kannst noch 1-2 saubere WDH schaffen) pro Übung
- **1–3 Übungen pro Muskelgruppe**
- **6–10 Wiederholungen** pro Arbeitssatz
- **2–3 Minuten Pause** zwischen den Arbeitssätzen

👉 Merke: Lieber wenige Übungen wirklich intensiv und sauber trainieren – als viele nur halbherzig.

## 3. Richtig trainieren – Intensität & RIR

Früher habe ich einfach 3×12 gemacht – ohne Plan, ohne zu wissen, ob ich mich steigern und wie schwer sich das Gewicht anfühlt. Heute trainiere ich nach RIR („Reps in Reserve“ = wie viele Wdh. noch vor Muskelversagen möglich wären).

### So geht's:

1. Wähle ein Gewicht, bei dem du 6–8 saubere Wiederholungen bei 1–2 RIR schaffst.
2. Arbeite dich hoch, bis du 10 saubere Wiederholungen schaffst.
3. Gewicht erhöhen → zurück zu 6–8.
4. Wiederholen 🔄

📌 Bereich: 6–10 Wdh., 2–3 Min. Pause zwischen den Sätzen

👉 **Stell dir vor: Das Gewicht ist schwer, aber du kannst die Wiederholung noch sauber ausführen.** Tipp: Schreib hinter jeden Satz deine RIR (z. B. +1 oder +2) – so entwickelst du ein Gefühl für Intensität.

## 4. Fortschritt sichtbar machen

Viele scheitern, weil sie nicht tracken. Ich hab das früher auch ignoriert.

👉 Schreib dir jede Wiederholung, jedes Gewicht und jeden Satz auf. App oder Notizen – egal. Hauptsache, du siehst schwarz auf weiß, dass du stärker wirst.

**Wichtig: Immer in der gleichen Übungsreihenfolge trainieren – sonst kannst du deine Steigerungen nicht vergleichen.**

Tipp: Mach alle 6–8 Wochen ein kurzes Check-in-Foto oder nimm deine Lifts auf Video → visuelles Feedback ist Gold wert.

## 5. Ernährung

Du kannst das beste Training der Welt machen – wenn dein Körper nicht genug Energie und Baustoffe bekommt, passiert trotzdem nichts. Ernährung entscheidet, ob du stärker wirst, Muskeln aufbaust und definierter aussiehst.

### 🔑 Kalorien-Balance verstehen

- **Erhaltungskalorien** 👉 Auch auf Erhalt kannst du Muskeln aufbauen – wenn Training, Protein und Schlaf passen. Perfekt, wenn du lean bleiben willst und trotzdem Fortschritte machen möchtest.
- **Leicht im Plus (+200–300 kcal)** 👉 Sinnvoll, wenn du schon etwas fortgeschrittener bist, lange im Defizit warst oder merkst, dass dir Energie fürs Training fehlt (und Schlaf und Regeneration passen). Ein kleiner Überschuss heißt **nicht automatisch Fettzunahme** – in diesem Bereich nutzt dein Körper die extra Energie in der Regel für **Muskelaufbau und Regeneration**. Erst bei deutlich größeren Überschüssen landet mehr davon als Fett.
- **Leicht im Defizit (–200–300 kcal)** → Vor allem für Anfänger top: Fett verlieren und gleichzeitig Muskeln aufbauen (Rekomposition). Mit mehr Trainingserfahrung geht es zwar auch, wird aber schwieriger – dann ist Erhalt oder leicht im Plus meist effektiver.

### 🧘 Du musst nicht tracken, um Fortschritte zu machen.

Es reicht, wenn du ein grobes Verständnis hast, wie viel du isst – und sicherstellst, dass genug Protein dabei ist.

So kann das funktionieren:

- Iss überwiegend unverarbeitete Lebensmittel mit viel Gemüse, Protein und Ballaststoffen.
- Hör auf dein Hungergefühl.
- Beobachte deine Fortschritte: Wirst du stärker? Hast du Energie? Siehst du Veränderungen im Spiegel?

👉 Wenn du diese Basics im Blick hast und konsequent im Training Gas gibst, brauchst du kein Tracking, um Muskeln aufzubauen und definierter zu werden.

## **Protein**

**Empfehlung:** 1,6–2,2 g pro kg Körpergewicht (70 kg → 110–150 g pro Tag).

Ohne Protein keine Muskeln :)

### **Beispiele für gute Proteinquellen:**

- Magerquark, Skyr, Griechischer Joghurt
- Hüttenkäse, Käse (z. B. Parmesan, Light-Mozzarella)
- Eier & Eiklar
- Hähnchen, Pute, Rinderhack (mager)
- Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Tofu, Tempeh
- Whey oder veganes Proteinpulver (als Ergänzung, nicht als Basis)

## **Kohlenhydrate**

Carbs liefern dir Energie für harte Workouts. Ohne genug Kohlenhydrate → weniger Kraft, weniger Progression, weniger Muskeln

### 👉 **Besonders wichtig vor und nach dem Training:**

- Datteln
- Banane
- Haferflocken / Porridge
- Reiswaffeln
- Haferriegel
- Kartoffeln, Reis, Nudeln

## **Fette**

Fette sind kein Feind – sie sind lebenswichtig, besonders für Hormone und deine Gesundheit.

### **Beispiele für gesunde Fette:**

- Avocado
- Nüsse & Nussmus (z. B. Mandel, Erdnuss, Cashew und natürlich mein Lebenselixier: TAHINI)
- Olivenöl, Leinöl
- Lachs, Makrele, Hering (Omega-3)
- Leinsamen, Chiasamen

## **Ballaststoffe**

Sie halten dich satt, unterstützen die Verdauung und fördern deine Darmgesundheit. (Denk dran: Ballaststoffe sind auch Kohlenhydrate – aber extrem wertvolle.)

### **Beispiele:**

- Vollkornprodukte (Haferflocken, Vollkornnudeln, Sauerteigbrot)
- Gemüse (Brokkoli, Spinat, Karotten, Zucchini, Salate)
- Obst (Beeren, Äpfel, Birnen)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Samen (Chia, Leinsamen, Flohsamen)

### **Tipp:**

- Bau dir jede Mahlzeit so: **Proteinquelle + Kohlenhydrate + gesunde Fette + Gemüse/Ballaststoffe.**
- Beispiel: **Reis + Hähnchen + Avocado + Brokkoli** = alles abgedeckt.
- Snack-Idee: **Skyr mit Beeren + Nussbutter + Haferflocken.**

## 6. Erholung – komplett unterschätzt

Viele glauben, mehr Training = mehr Fortschritt. Aber: Muskeln wachsen nicht im Gym – sondern in der Erholung. Darauf solltest du achten:

### **Schlaf**

- 7–8 Stunden pro Nacht.
- Morgens: direkt Sonnenlicht tanken in den ersten 30-60 Minuten (auch wenn es wolkig ist) → Das reguliert deinen circadianen Rhythmus und sorgt dafür, dass du abends besser schläfst.
- Abends: warmes Licht, Handy weg in der ersten & letzten Stunde des Tages, kein grelles Deckenlicht.

### **Stressmanagement**

- Atemübungen, Journaling, Spaziergänge, Zeit mit lieben Menschen, Dehnen, Yoga oder einfach Kerzen an und es dir gemütlich machen.

### **Rest Days**

- Mindestens 2 Rest Days pro Woche
- Und nein: 1 h Stairmaster ist kein Rest Day 😊
- Aber: auch nicht nur Couch-Potato sein (ab und an mal okay!). Geh spazieren, einkaufen, Fahrrad fahren oder triff dich mit einer Freundin – leichte Bewegung, die deine Muskeln nicht zusätzlich belastet.

## **Bewegung im Alltag**


- Ziel: 8–10k Schritte am Tag.
- So geht's leichter:
  - Morgens 10–15 Minuten rausgehen (hilft auch deinem Schlaf).
  - Walking Pad beim Arbeiten oder öfter im Stehen arbeiten
  - Fahrrad statt Auto/Bahn oder Auto weiter weg parken
  - 5–10 Minuten Spaziergang nach dem Essen → Verdauung & Stoffwechsel danken's dir.
  - Telefonieren oder Podcast hören + dabei gehen.

 **Fazit: Erholung ist kein Luxus – sie ist die Basis, damit Training & Ernährung überhaupt wirken.**

## **Dein Action-Plan**

Wenn dein Ziel Muskelaufbau & Definition ist:


- 3x Ganzkörper oder 4x OK/UK
- 4–6 Übungen, 2–3 Arbeitssätze, 6–10 Wdh.
- Intensität: 1–2 RIR
- Alles aufschreiben & Progression (mehr Gewicht & WDH) einbauen
- Genug essen & ausreichend erholen

 Mach das 3–6 Monate konsequent – und dein Körper wird sich verändern.

## **Next Step**

Wenn du wissen willst, wie du das Schritt für Schritt in deinen eigenen Plan überträgst → schreib mir **COACHING**.

Ich helfe dir, einen Plan zu erstellen, der zu dir und deinem Alltag passt.

 Folge @lisafitlife\_ für mehr Tipps zu smarterem Muskelaufbau & Glute Training.