

# „Ich trainiere mir Muskeln an“

Seit Jahren verbringe ich zu viel Zeit im Fitness-Studio. Total planlos wechsele ich Geräte und Wiederholungen und wundere mich, dass das unstrukturierte Training nicht zum gewünschten Muskelaufbau führt. Ob das mit einem **Trainingsplan** endlich klappt?

**E**s ist Zeit für sichtbare Ergebnisse. Dazu verhelfen soll mir ein detaillierter Trainingsplan, der mich auch mal zu dem verdonnert, was ich mir selten gönne: eine Pause. Ab sofort trainiere ich 4-mal pro Woche, also 3-mal weniger als sonst. „Regeneration ist von großer Bedeutung“, weiß Personal Trainer Christopher Pohl ([www.sport-pohl.de](http://www.sport-pohl.de)).

„Denn der Muskel braucht ausreichend Ruhe nach der Belastung, um wachsen zu können.“ Meine neuen 4 Trainingstage sehen so aus. Montag: Brust, Schulter, Trizeps, Bauch, Mittwoch: Personal Training. Donnerstag: 60 (oder besser 90!) Minuten Ausdauer. Samstag: Rücken, Beine, Bizeps, Bauch. An 2 Tagen hänge ich ans Krafttraining noch eine 30-Minuten-Intervalleinheit auf Crosstrainer oder Laufband ran. Um ständig neue Reize zu setzen, wechseln Anzahl der Wiederholungen, Gewicht und Geschwindigkeit der Ausführung wöchentlich. Mal liegt der Fokus auf vielen Wiederholungen, mal auf hohem Gewicht und mal auf einem langsamen Tempo. Das Tolle daran: Trotz derselben Übungen wird mein Trainingsplan auf diese Weise nie langweilig. Christopher



JUNIOR BRAND MANAGERIN, 28 JAHRE

# BRITTT



bringt mich an meine Grenzen – und darüber hinaus! Denn er findet: „Wenn du nicht mehr kannst, sind immer noch 5 Wiederholungen drin.“ Damit schafft er es, mich beim Functional Training in kürzester Zeit total auszupeinern. Meine Trainingspartner heißen nun Kettlebell, ViPR, Bosu, Rope, Kurzhantel, Medizinball und TRX. Pausen sind Mangelware, selbst die Zeit zum Luftholen wird für Burpees genutzt. Die Schufferei macht sich bezahlt: Nach 3 Wochen sehe ich Erfolge an Schulter- und Brustmuskeln.

## CLEVER ESSEN

Der Erfolg kommt aber nicht nur vom Sport. Schon anfangs hatte mir Christopher klargemacht: kein Erfolg ohne Ernährungsumstellung.

Also verbanne ich Nudeln, Brötchen und Schokolade und halte im Kühlschrank Platz frei für Magerquark, Tofu, Sojamilch und -joghurt. Die Kombination aus proteinreicher Ernährung, Krafttraining und Ausdauer wirkt. Die nun lockerer sitzenden Hosen und straffen Muskeln übertrumpfen einfach jeden Schmach auf Schoko-Sahne-Torte. Mein Fazit nach 2 Monaten: Ein Trainingsplan ist Gold wert – und macht Lust auf mehr. Aktuell freue ich mich über 4 Prozentpunkte weniger Körperfett, muskulösere Arme und Schultern, langsam sichtbar werdende Bauchmuskeln. Und das ist für mich erst der Anfang ...

**Britts kompletten Trainingsplan gibt's hier:**

→ [WomensHealth.de/muskelaufbau](http://WomensHealth.de/muskelaufbau)

FOTOS: DAVID PRIOR; BRITTS OUTFIT: HOSE UND SCHUHE VON REEBOK, OBERTEIL: PUMA, BRA: FALKE; JULIANES OUTFIT: HOSE VON ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY, TOP: PUMA, BRA: NIKE