Männerkraft-Formel.

Trainingsplan Männer 40+ – Effizient & zeitsparend

3 Einheiten pro Woche, 60–75 Min. (inklusive Erwärmung), jede Muskelgruppe 2× pro Woche trainiert.

Wochenplan

Mo – Tag A / **Mi** – Tag B / **Fr** – Tag C
Mo – Tag A / **Mi** – Tag C / **Fr** – Tag B

Tag A – Brust / Beine / Rücken / Bauch

Übung	Sätze × Wdh.	Bemerkung
Bankdrücken	4 × 6–8	Brust, Trizeps, vordere Schulter
Kniebeugen	4 × 6–8	Quadrizeps, Glutes, Core
Klimmzüge oder Latzug	4 × 8–10	Latissimus, Bizeps, Rhomboiden
Beincurl liegend/sitzend	2 × 10–12	Hamstrings
Supersatz mit: Bizepscurls Lang-/Kurzhantel oder Seilzug	**2 × 10–12**	**Bizeps**
Sit-ups am Schrägbrett	3 × 12–20	Bauch

Maschinen-Alternativen:

- Bankdrücken → Brustpresse
- Kniebeugen → Beinpresse
- Klimmzüge → Latzug
- Beincurl → Beincurl-Maschine
- Sit-ups → Crunch-Maschine

Tag B – Schultern / Rücken / Bauch

Übung	Sätze × Wdh.	Bemerkung
Schulterdrücken stehend	4 × 6–8	Vordere/mittlere Schulter, Trizeps
Rudern Langhantel oder Kabelzug	4 × 8–10	Rückenmitte, Latissimus, Rhomboiden,Bizeps
Überzüge Kurzhantel oder SZ-Stange	3 × 10–12	Latissimus, Brust, Serratus
Butterfly reverse	2 × 12–15	Hintere Schulter, obere Rückenmuskulatur
Supersatz mit: Ab-Rollout Rad oder Seil	**3 × 8–12**	**Bauch, Core**
Trizepsdrücken Kabel oder SZ-Stange eng	2 × 10–12	Trizeps

Maschinen-Alternativen:

- Schulterdrücken → Schulterpresse
- Rudern → Rudermaschine sitzend
- Überzüge → Pullover-Maschine
- Butterfly reverse → Reverse-Fly-Maschine
- Ab-Rollout → Crunch-Maschine
- Trizepsdrücken → Pushdown-Maschine

Tag C – Brust / Beine / Schultern

Übung	Sätze × Wdh.	Bemerkung
Beinpresse	4 × 8–10	Quadrizeps, Glutes
Beincurl liegend/sitzend	3 × 10–12	Hamstrings
Schrägbankdrücken Lang-/Kurzhantel	3 × 8–10	Brust, vordere Schulter, Trizeps
Butterfly-Maschine	2 × 10–12	Brust
Supersatz mit: Vorgebeugtes Seitheben	**3 × 12–15**	**Hintere Schulter**
Dips	3 × 8–12	Brust, Trizeps, vordere Schulter

Maschinen-Alternativen:

- Beinpresse → Kniebeugen mit Kurzhanteln
- Beincurl → Beinbeuger-Maschine
- Schrägbankdrücken → Schrägbankdrücken-Maschine
- Butterfly-Maschine → Pec-Deck
- Vorgebeugtes Seitheben → Reverse-Fly-Maschine
- Dips → Trizepsdrücken oder Brustpresse

Hinweis:

Die genannten Übungen können selbstverständlich durch geeignete Maschinen-Varianten ersetzt werden, falls körperliche Einschränkungen vorliegen. Grundsätzlich empfehle ich – wie im Video erläutert – den Einsatz freier Gewichte, da sie Koordination, Stabilität und Muskelaktivierung fördern. Maschinen können jedoch eine sinnvolle Ergänzung darstellen, insbesondere zur gezielten Arbeit an Schwachstellen oder während der Rehabilitation nach Verletzungen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass insbesondere große Muskelgruppen eine direkte Belastung von mindestens 10 Arbeitssätzen pro Woche benötigen, um ein optimales Muskelwachstum zu erzielen. Kleinere Muskelgruppen, die bei vielen Übungen ohnehin indirekt mitarbeiten, kommen dagegen mit einer deutlich geringeren Satzzahl aus.

Der Trainingsplan ist auf drei Tage pro Woche ausgelegt und verfolgt einen zeiteffizienten Ansatz. Das bedeutet, die Einheiten sind bewusst kompakt gehalten, und die Satzzahlen bewegen sich am unteren Ende des empfohlenen Bereichs. Grundsätzlich dient dieser Plan als Beispiel für eine sinnvolle Aufteilung mit strategischem Fokus – er lässt sich je nach individuellem Trainingsstand und Zielsetzung flexibel anpassen.