Monster Volume

Trainingsplan mit Schwerpunkt Volumenaufbau Oberkörper | Dauer unter 1.5 Stunden

Parameter	Inhalt
Ziel	Muskelaufbau im Oberkörper mit besonderem Fokus auf Bizeps, Trizeps, Schultern, Brust und Rücken durch hohes Trainingsvolumen, kontrollierte Ausführung und progressive Belastungssteigerung
Trainingshäufigkeit	3-4 Einheiten pro Woche möglich; dieser Plan ist als Oberkörper-Volumentag 1-2x pro Woche geeignet, mit mindestens 48 Stunden Erholung für Arme und Schultergürtel
Dauer pro Einheit	ca. 75-88 Minuten inklusive Einwärmen, Oberkörper-Hauptteil, Armfokus und kurzem Cool-down
Intensität	RPE 7-9/10; meist 1-3 Wiederholungen im Tank. Grundübungen kontrolliert schwer, Isolationsübungen mit sauberer Spannung und bewusstem Muskelgefühl
Material	Langhantel, Kurzhanteln, Schrägbank, Kabelzug, Latzug, Rudermaschine, Dip-Station, SZ-Stange, Maschinen für Brust/Schulter/Arme

Trainingsprinzip: Der Plan ist auf Hypertrophie ausgerichtet: ausreichend wöchentliches Volumen, kontrollierte Wiederholungen, volle Bewegungsamplitude und Belastung nahe am Muskelversagen. Grosse Oberkörperübungen liefern die Basis, danach folgt gezielte Zusatzarbeit für Arme. Pro Satz sollen meist noch 1-3 saubere Wiederholungen möglich sein; die letzte Wiederholung bleibt technisch stabil.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Oberkörper aufwärmen, Schultergelenke vorbereiten, Ellenbogen und Handgelenke mobilisieren	10-12 Min.	Bike/Rudergerät locker, Schulterkreisen, Band Pull Aparts, leichte Push-ups, leichte Kabelzüge für Schulterblattkontrolle
Hauptteil	Volumenaufbau für Brust, Rücken und Schultern als Basis; anschliessend hoher, gezielter Trainingsreiz für Bizeps und Trizeps	60-70 Min.	Schrägbankdrücken, Rudern, Latzug/Klimmzug, Schulterdrücken, Seitheben, Trizepsdrücken, SZ-Curls, Hammer Curls und Arm-Supersätze
Ausklingen	Spannung reduzieren, Schulter- und Brustmuskulatur lockern, Regeneration einleiten	5-6 Min.	lockeres Gehen, Brust-/Lat-Mobilität, Unterarm- und Trizepsdehnung, ruhige Atmung

Belastung: Für Volumenaufbau überwiegend 3-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen, bei Isolationsübungen 10-15 Wiederholungen. Pausen: 90-120 Sekunden bei Grundübungen, 45-75 Sekunden bei Arm- und Isolationsübungen. Ziel pro Muskelgruppe sind ausreichend effektive Arbeitssätze pro Woche; Arme erhalten bewusst zusätzliches Volumen.

Einwärmen

Rudergerät, Bike oder Crosstrainer
Umfang: 5 Minuten locker bis moderat | Fokus auf Kreislaufaktivierung ohne Ermüdung der Arme

Schulter-/Ellenbogen-Warm-up
Umfang: 2 Runden: Band Pull Aparts, Face Pulls leicht, Schulter-Aussenrotation, leichte Kabelcurls, leichte Trizepsdrücken
Technik: Gelenke vorbereiten, Schulterblätter aktiv führen, Ellenbogen kontrolliert bewegen, keine schweren Sätze im Warm-up.

Hauptteil

1. Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln oder Langhantel
Belastung: oberer Brustbereich, vordere Schulter und Trizeps als schwere Basisübung für Oberkörpervolumen
Umfang: 4 Sätze x 8-10 Wiederholungen | Pause 90-120 Sek.
Technik: Schulterblätter stabil nach hinten unten, kontrolliert absenken, explosiv aber sauber hochdrücken, Ellbogen nicht zu weit ausstellen.

2. Rudern brustgestützt oder Kabelrudern
Belastung: Rückenbreite und Rückendichte, hintere Schulter, Bizeps als unterstützende Zugmuskulatur
Umfang: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen | Pause 90 Sek.
Technik: Brust stabil, Schulterblätter bewusst zurückführen, Griff Richtung untere Rippen ziehen, kein Schwung aus dem Oberkörper.

3. Latzug breit oder Klimmzug unterstützt
Belastung: Latissimus, oberer Rücken und zusätzlicher Reiz für den Bizeps

Umfang: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen | Pause 75-90 Sek.
Technik: Schultern zuerst nach unten ziehen, Brustbein leicht anheben, Stange kontrolliert zur oberen Brust, langsam zurückführen.

4. Schulterdrücken sitzend mit Kurzhanteln oder Maschine

Belastung: vordere und seitliche Schulter, Trizeps und stabile Oberkörperhaltung
Umfang: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen | Pause 90 Sek.
Technik: Rumpfspannung halten, Hanteln kontrolliert führen, nicht ins Hohlkreuz ausweichen, volle Wiederholung ohne Schwung.

5. Seitheben am Kabel oder mit Kurzhanteln

Belastung: seitliche Schulter für optische Breite und ausgeprägte Oberkörperform
Umfang: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen | Pause 45-60 Sek.
Technik: Ellenbogen leicht gebeugt, Bewegung aus der Schulter, oben kurz halten, Gewicht nicht hochreissen.

6. Dips unterstützt oder enges Bankdrücken

Belastung: Trizeps, Brust und vordere Schulter; schwerer Mehrgelenksreiz für Armumfang
Umfang: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen | Pause 75-90 Sek.
Technik: Oberkörper stabil, Ellenbogen kontrolliert beugen und strecken, Schulterposition sauber halten, kein Durchhängen am unteren Punkt.

Armfokus Volumenblock

Supersatz A: SZ-Curls + Kabel-Trizepsdrücken

Umfang: 3 Runden: SZ-Curls 10-12 Wdh. direkt gefolgt von Kabel-Trizepsdrücken 10-12 Wdh. | Pause nach jeder Runde 60-75 Sek. | Fokus auf volle Streckung, kontrollierte exzentrische Phase und konstante Muskelspannung

Supersatz B: Hammer Curls + Überkopf-Trizepsstrecken

Umfang: 2-3 Runden: Hammer Curls 10-12 Wdh. direkt gefolgt von Überkopf-Trizepsstrecken am Kabel oder mit Kurzhantel 10-15 Wdh. | Pause 60 Sek. | stärkt Brachialis, Bizepsdicke und langen Trizepskopf

Ausklingen

Cool-down Oberkörper

Umfang: 3 Minuten locker gehen oder Bike + 2-3 Minuten Mobilität für Brust, Latissimus, Trizeps und Unterarme
Hinweis: Für Armwachstum sind konsequente Progression, saubere Technik, ausreichende Proteinzufuhr und genügend Erholung entscheidend. Wenn die Ellenbogen gereizt sind, Volumen reduzieren und Griffvarianten wechseln.