

FLAVIO SIMONETTI

MUSKELAUFBAU

DAS EINFACHSTE TRAININGSBUCH DER WELT

**Die wichtigsten Grundlagen und Übungen,
damit du breiter, stärker und muskulöser wirst**

riva

BREAK SOME

INHALT

Ohne Umweg zum erfolgreichen Muskelaufbau 6

ALLES ÜBER MUSKELN **9**

Wie Muskeln aufgebaut sind 10

Wie Muskelwachstum funktioniert 23

TRAININGSGRUNDLAGEN **33**

Trainingsplanung – die ersten Schritte 34

Erstelle deinen eigenen Trainingsplan 39

ÜBUNGEN **71**

Brust 72

Rücken 85

Schultern 96

Nacken 103

Trizeps 106

Bizeps 113

Beine 119

Bauch 133

RULES WALLS

TRAININGSPLÄNE 141

Trainingsplan 1:	
Ganzkörpertraining für Anfänger	142
Trainingsplan 2:	
Splittraining für Oberkörper und Unterkörper für Fortgeschrittene	146
Trainingsplan 3:	
3er-Splittraining Push – Pull – Beine für Fortgeschrittene ..	149
Trainingsplan 4:	
4er-Split für Fortgeschrittene	154

ESSEN FÜR DIE MUSKELN 159

Ernährung – die Voraussetzung für Muskelaufbau	160
So viel solltest du essen	161
Das solltest du essen	167
Starte durch!	196

Quellenverzeichnis	198
Übungsregister	202
Sachregister	203
Dank	204
Über den Autor	205