

Hardgainer Trainingsplan - Muskelaufbau für Anfänger

Für Männer, die trotz Training kaum zunehmen und endlich strukturiert starten wollen.

Warum dieser Plan funktioniert? Er ist speziell angepasst für Hardgainer mit den Schwerpunkten:

- Weniger Volumen
- Fokus Grundübungen
- Klare Progression

Was ist ein Hardgainer?

Wenn du schon soweit gekommen bist und diese Seiten liest, dann weißt du es selbst bestimmt schon gut genug. Unabhängig von der Frustration über ausbleibende Gains (Muskelzuwächse) gibt es noch andere Eigenschaften die viele Hardgainer miteinander teilen.

Zuallererst der hohe Kalorienbedarf - Hardgainer sind wahre Verbrennungsmaschinen. Für die meisten Deutschen wäre das ein Segen, aber nicht für dich. Dein Stoffwechsel arbeitet nicht nur unglaublich schnell, sondern reagiert auch unterschiedlich auf Makronährstoffe. Zudem kommt die schlechte Regeneration der Muskeln. Ohne genug Nährstoffe geht es sowieso schon langsamer voran und kombiniert mit dem zu hohen Volumen an Training ist dein Körper komplett überfordert und stellt das Wachstum ein.

Genug gelabert, lass uns anfangen.

Der Trainingsplan

Ganzkörper / 3x pro Woche / Fokus: Grundübungen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Tag A	Pause	Tag B	Pause	Tag C	Pause	Pause

Was du beachten solltest für Optimalen Fortschritt:

- **Saubere Technik ist wichtiger als das Gewicht**
- Lass bei JEDEM Satz 1-2 Wiederholungen im Tank
- Hör auf deinen Körper! (An schlechten Tagen weniger Gewicht - An guten Tagen mehr)
- Steigere dich regelmäßig eine Wiederholung pro Satz bis zur maximalen Wiederholungsanzahl und erhöhe anschließend im nächsten Training das Gewicht mit minimalen Wiederholungen.
- Mach lieber längere Satzpausen als zu kurze, wir wollen Überlastung vermeiden
- An Restdays wachsen deine Muskeln
- Dehne dich Abends regelmäßig
- Schlafe ausreichend

Tag A

Übung	Sätze	Wiederholung	Pausenzeit
Romänisches Kreuzheben	2	3 - 5	90s - 3min
Schulterdrücken Langhantel	2	5 - 7	60s - 2min
Klimmzüge eng	2 - 8	3	90s
Seitheben	3	15 - 20	60s
Wadenheben stehend	3	3 - 5	90s

Tag B

Übung	Sätze	Wiederholung	Pausenzeit
Front Squats	2	7 - 10	1min - 2min
Dips	2 - 8	3	1min - 2min
Langhantel Rudern breit	2	5 - 7	1min - 2min
Incline Curls sitzend	3	5 - 7	60s
Beinheben hängend	2	Max	60s

Tag C

Übung	Sätze	Wiederholung	Pausenzeit
Hip Thrust	3	3 - 5	90s - 2min
Kurzhantel Schrägbankdrücken	3	3 - 5	90s - 2min
Rudern am Turm eng und tief zur Hüfte	3	5 - 7	90s - 2min
Trizepsdrücken Überkopf	3	5 - 7	60s
Seitheben	3	15 - 20	30s

Dieser Plan ist bewusst einfach gehalten. Ziel ist es, dir eine klare Struktur für den Einstieg zu geben. Er ersetzt kein individuelles Coaching, sondern zeigt dir, wie sinnvoller Muskelaufbau für Hardgainer grundsätzlich aufgebaut ist.

Progressionslogik

Sätze erhöhen bei Klimmzügen und Dips:

Sobald du alle vorgesehenen Wiederholungen sauber schaffst und noch Reserven hast, kannst du einen zusätzlichen Satz ergänzen. Ziel ist eine langsame Steigerung ohne Technikverlust.

Übungen mit der Langhantel:

Angenommen du sollst 3 - 5 Wiederholungen machen:

Tag 1: 3 WDH mit 60kg

Tag 2: 4 WDH mit 60kg

Tag 3: 5 WDH mit 60kg

Tag 4: 3 WDH mit 62,5kg → Erhöhe mit den kleinstmöglichen Scheiben

Übungen an Maschinen und Kabelzügen:

Das gleiche Prinzip wie bei Langhantelübungen. Steigere dich im kleinstmöglichen Schritten um deinen Körper an ständige Anpassungen zu gewöhnen

Die 5 häufigsten Hardgainer-Fehler

Fehler Nr. 1:

Zu oft Trainieren.

Ja du hast richtig gehört: mehr ist nicht immer besser.

Gib deinem Körper Zeit um sich zu regenerieren sonst bestraft er dich.

Fehler Nr. 2:

Zu wenig Essen.

„Aber ich esse doch schon viel“. Ein subjektives Völlegefühl hat wenig mit strukturierter Gewichtszunahme zutun. Versuch mal deinen Kalorienbedarf zu ermitteln und esse mehr als du verbrauchst.

Fehler Nr. 3:

Ständig den Plan wechseln.

Es gibt immer wieder neue Hypes die über das Internet vermittelt werden. Klar macht es Sinn seine Erfahrungen zu sammeln, aber wenn du jeden Monat den Plan wechselst, dann wirst du nie Wissen ob er funktioniert hätte. Zu allererst finden neuronale Anpassungen statt bevor die Muskeln wachsen.

Fehler Nr. 4:

Ego-Lifting.

Du stehst in einer Gruppe voller Männern und dein Gym-Crush kommt dazu, irgendwas verleitet dich plötzlich 10kg mehr auf die Hantel zu laden. Deine Technik wird fehlerhaft und deine Range of Motion wird geringer. Am Ende nimmst du noch Schwung und triffst nicht deinen Zielmuskeln.

Sieht vielleicht erstmal cool aus, obwohl niemand hinschauen wird, aber hilft dir nicht beim Muskelaufbau.

Fehler Nr. 5:

Keine Geduld.

Muskelaufbau ist nunmal kein Sprint, sondern ein Ausdauerlauf.

Klar kann man unter den richtigen Umständen krass viel schneller aufbauen als andere, aber im Normalfall dauert es schon mindestens 3 Monate bis man einen eindeutigen Unterschied sieht.

Ernährung

Ich möchte mich hier relativ kurz fassen und dir nur das wichtigste Mitgeben.

Du brauchst einen Kcal Überschuss um deinen Körper zum wachsen zu motivieren.

Wie und wann du die Kcal zu dir nimmst ist relativ egal.

Isst du zu wenig, dann nimmst du ab.

Isst du zu viel, dann wirst du fett.

Isst du perfekt, dann wachsen deine Muskeln.

Die genauen Kalorienmengen sind individuell unterschiedlich und hängen u. a. von Körpergewicht, Aktivität und Alltag ab.

Protein:

Es gibt verschiedene Richtwerte an die man sich halten kann.

Meiner Erfahrung nach ist 2g/kg Körpergewicht optimal.

Wichtig sind verschiedene Proteinquellen.

Beispiel Tag:

Frühstück:

Masse-Shake

Mittag:

Chili con Carne

Abends:

Nudeln mit Bolognese

Magerquark Proteinshake

Dieser Plan ist dein Startpunkt.

Wenn du ihn individuell auf dich anpassen willst, dann melde dich bei mir für ein kostenloses Gespräch.

Viel Erfolg und lasse bitte Feedback da.

hardgainercoaching.de