BRUST-DURCHBRUCH

Der 10-Wochen-Plan gegen den Stillstand - Der Fitness Guru



So funktioniert der Brust-Durchbruch

Der Plan ist für dich, wenn du schon länger trainierst und deine Brust trotzdem nicht oder nicht mehr wächst. Er dauert 10 Wochen: Zwei Wochen gehst du bewusst einen Schritt zurück (im Artikel heißt das Dekonditionierung) und feilst an der Technik, danach greifst du die Brust acht Wochen lang an zwei Tagen pro Woche an, mit Maximalkraft, Hypertrophie (Muskelaufbau) und Kraftausdauer in einem Training. Wer gerade erst mit dem Krafttraining anfängt, ist mit einem Ganzkörperplan besser bedient.

Der Ablauf

Woche	Phase	Was passiert
1-2	Reset	Leichte Gewichte mit 12 Wiederholungen, höchstens 2 Übungen mit 3 Sätzen, volle Konzentration auf die Technik
3-10	Angriff	Tag 1 hochintensiv: Schrägbankdrücken schwer, absteigend und mit Dropsätzen, dazu negatives Schrägbankdrücken oder Dips und Kabel-Crossover. Tag 2: nur das Schrägbankdrücken
danach	Pause	Eine Woche Pause, eine Woche Reset, dann ein neuer Zyklus

Dein Wochenrhythmus

Tag	Brust	Warum
Mo	Tag 1 (hochintensiv)	Die schwerste Einheit der Woche
Di-Do	Pause	Drei Ruhetage, rund 96 Stunden bis zur nächsten Einheit
Fr	Tag 2	Nur Schrägbankdrücken mit der Langhantel
Sa-So	Pause	Zwei Ruhetage bis zum nächsten Montag

> An den beiden Brusttagen kannst du andere Muskelgruppen mittrainieren, und zwar nach ganz eigenen Prinzipien. Der Plan ist dein Brustmodul, um das du den Rest baust.

> In den Angriffswochen kommst du auf 21 harte Sätze pro Woche für die Brust (13 an Tag 1, 8 an Tag 2). Das ist bewusst knapp über 20, weil der Plan nur acht Wochen gezielt auf die Brust geht. Deshalb gehören die Ruhetage zwischen den beiden Tagen fest dazu.

> Welcher der sechs typischen Gründe deine Brust bremst, zeigt dir der Brust-Check im Artikel.

Sicherheit zuerst

- Alle Langhantel-Sätze bis zum Muskelversagen, also die schweren Sätze, die kurzen Hübe, die absteigenden Sätze, die Dropsätze und das negative Schrägbankdrücken, machst du nur mit einem Partner, der dich sichert, oder in der Multipresse mit eingestellter Arretierung. Zu Hause gehören die Sicherheitsablagen im Rack knapp unter deine tiefste Position. Ohne Sicherung kann dich die Stange auf Brust oder Hals festnageln. Hast du nichts davon, nimm Kurzhanteln (Seite 14).
- Hast du Bluthochdruck, sprich die schweren Sätze vorher mit deinem Arzt ab und halte beim Drücken nicht die Luft an. Das negative Schrägbankdrücken lässt du dann weg, ebenso wenn dir die Tieflage des Kopfes unangenehm ist, und nimmst eine Maschine oder Dips.
- Bock keine Bank auf Scheiben oder Hanteln auf, um sie schräg zu stellen: Bei schweren Gewichten ist das zu wackelig.
- Stechender Schmerz in Schulter oder Brust ist kein Trainingsreiz: Satz abbrechen und die Ursache abklären lassen, bevor du weiter schwer drückst.
- Druck oder Enge in der Brust, Atemnot oder Schmerz, der in Arm, Rücken oder Kiefer ausstrahlt: sofort aufhören und 112 rufen.

Deine Zahlen vor dem Start

Im Plan steht 100 % für dein schweres Arbeitsgewicht beim Schrägbankdrücken. Hast du den Reset gemacht, startest du mit dem Gewicht, mit dem du vorher deine normalen Muskelaufbau-Sätze gedrückt hast. Schaffst du damit in Woche 3 mehr als 4 Wiederholungen, bleib trotzdem bei diesem Gewicht und steigere ab Woche 4 nach der Regel unten. Trainierst du bisher im Kraftausdauer-Bereich mit 15 und mehr Wiederholungen, kannst du den Reset überspringen und direkt mit Woche 3 beginnen. Dann nimmst du ein Gewicht, mit dem du drei bis vier saubere Wiederholungen schaffst. Der 1RM-Rechner unter derfitness.guru/1rm_rechner zeigt es dir: einen normalen Satz eingeben, den Wert für 3 bis 4 Wiederholungen ablesen.

Zum Ausfüllen

Nr	Was	Beispiel	Dein Wert
1	Dein übliches Gewicht beim Schrägbankdrücken	60 kg	_____ kg
2	Reset-Gewicht für Woche 1-2, rund zwei Drittel davon	40 kg	_____ kg
3	Startgewicht 100 % ab Woche 3 (mit Reset: Zeile 1)	60 kg	_____ kg
4	Deine Stufe: 10 % davon, gerundet	6 kg, gerundet 5 kg	_____ kg
5	Absteigende Sätze: 100 % minus 1, 2 und 3 Stufen	55 / 50 / 45 kg	___ / ___ / ___
6	Dropsätze: minus 4 und 5 Stufen	40 / 35 kg	___ / ___
7	Brustumfang vor Woche 3		_____ cm
8	Foto vor Woche 3 gemacht		ja / nein

Mit 100 kg als Startgewicht wäre die Stufe 10 kg: absteigend 90, 80 und 70 kg, Dropsätze 60 und 50 kg. Die Stufe rechnest du einmal aus und behältst sie alle acht Wochen. Legst du bei den schweren Sätzen nach, rechnest du Aufwärmen, absteigende Sätze und Dropsätze vom neuen Gewicht aus.

Wann du steigerst

Schaffst du an beiden Tagen im ersten schweren Satz mindestens 4 saubere Wiederholungen, legst du in der nächsten Woche nach. Bei den ersten beiden Steigerungen, also in Woche 4 und 5, sind oft 5 kg drin, danach 2,5 kg oder weniger. Sonst bleibst du beim Gewicht.

Aufwärmen in Kilo

Vor den schweren Sätzen wärmst du die Übung selbst auf, mit steigendem Gewicht und immer weniger Wiederholungen. Nach dem Aufwärmen solltest du keine große Ermüdung spüren. Leg kleine Scheiben auf, also 5-kg-Scheiben statt einer 20er, dann geht später das Abnehmen der Scheiben zwischen den Dropsätzen schnell.

Aufwärmen vor dem Schrägbankdrücken

Nr	Anteil	Wdh	bei 60 kg	bei 100 kg	bei dir
1	20 %	15-20	leere Stange	20 kg, leere Stange	_____ kg
2	40 %	5	rund 25 kg	40 kg	_____ kg
3	60 %	2	rund 35 kg	60 kg	_____ kg
4	80 %	1	rund 47,5 kg	80 kg	_____ kg

Technik-Check für die zwei Reset-Wochen

> Bank auf eine kleine Neigung stellen, etwa 15 Grad, höchstens 30 Grad. So liegt der Fokus etwas auf der oberen Brust, ohne die Schultern zu sehr zu belasten.
> Griffweite so wählen, dass die Unterarme beim Herunterlassen senkrecht zum Boden stehen.
> Die Stange etwas oberhalb der Brustmitte absenken.
> Schultern unten lassen und kein Hohlkreuz machen. Das Ziel ist eine größere Brust, kein Rekord im Kraftdreikampf.
> Auf die Brust konzentrieren und sie am Punkt der höchsten Belastung bewusst nachspannen. Das wirkt laut einer Studie bis etwa 60 Prozent des Maximums, also genau im Bereich der Reset-Gewichte.
> Lass deine Technik von einem Trainer oder einem erfahrenen Kraftsportler prüfen. Schaffst du mit der besseren Technik noch weniger Gewicht, ist das kein Problem.

Woche 1 - Reset

Ziel dieser Woche: Gewicht runter, Technik rauf

Montag - Einheit A

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH	3 x 12 mit rund zwei Dritteln deines üblichen Gewichts	1-2 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 x 12, je ein Satz auf Augen-, Brust- und Bauchnabelhöhe, leicht	1-2 Min	___ kg

Freitag - Einheit B

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH	3 x 12 mit rund zwei Dritteln deines üblichen Gewichts	1-2 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Negatives Schrägbankdrücken (Negativbank oder Maschine) oder Dips	3 x 12, nur so schwer, dass jede Wiederholung sauber bleibt (Dips nur, wenn 12 Wdh leicht gehen)	1-2 Min	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Nach dem Training solltest du keine große Ermüdung spüren. Fühlst du dich platt, war es zu schwer. Dass du in diesen zwei Wochen etwas Kraft einbüßt, ist gewollt: Dein Muskel soll danach wieder auf Gewichte reagieren, mit denen er längst klargekommen ist. Muskel kostet dich das kaum: In Studien bremsten selbst Trainingspausen von einer bis drei Wochen das Muskelwachstum kaum.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 2 - Reset

Ziel dieser Woche: Technik festigen, den Angriff vorbereiten

Montag - Einheit A

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH	3 x 12 mit rund zwei Dritteln deines üblichen Gewichts	1-2 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 x 12, je ein Satz auf Augen-, Brust- und Bauchnabelhöhe, leicht	1-2 Min	___ kg

Freitag - Einheit B

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH	3 x 12 mit rund zwei Dritteln deines üblichen Gewichts	1-2 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Negatives Schrägbankdrücken (Negativbank oder Maschine) oder Dips	3 x 12, nur so schwer, dass jede Wiederholung sauber bleibt (Dips nur, wenn 12 Wdh leicht gehen)	1-2 Min	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Organisiere jetzt die Sicherung für die schweren Sätze ab Woche 3: einen Trainingspartner, die Multipresse mit Arretierung oder zu Hause Sicherheitsablagen knapp unter deiner tiefsten Position. Hast du nichts davon, nimm Kurzhanteln (Seite 14). Rechne auf Seite 2 dein Startgewicht und deine Stufe aus. Am Ende der Woche machst du ein Foto und misst deinen Brustumfang.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 3 - Angriff

Ziel dieser Woche: Startgewicht auflegen, Stufe festhalten

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Das Startgewicht ist dein 100 %. Rechne 10 % davon aus, runde auf ein Gewicht, das du mit Scheibenpaaren auflegen kannst, und schreib den Wert auf: Das ist deine Stufe für alle acht Wochen. Nach dem Montag wartet vermutlich ein ordentlicher Muskelkater auf dich.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 4 - Angriff

Ziel dieser Woche: erste Steigerung

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Hast du letzte Woche an beiden Tagen im ersten schweren Satz mindestens 4 saubere Wiederholungen geschafft, legst du jetzt nach. Bei dieser und der nächsten Steigerung sind oft 5 kg drin, also 2,5 kg pro Seite. Die Stufe bleibt gleich, Aufwärmen, absteigende Sätze und Dropsätze rechnest du vom neuen Gewicht aus.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 5 - Angriff

Ziel dieser Woche: zweite Steigerung, volle Pausen

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Auch diese Woche sind oft noch 5 kg drin. Ab Woche 6 reichen kleine Schritte: 2,5 kg pro Woche, also eine 1,25-kg-Scheibe auf jeder Seite, oder weniger. Halte die Abstände ein: Zwischen Tag 1 und Tag 2 liegen drei Ruhetage, rund 96 Stunden. Die Muskeln wachsen in den Pausen, nicht im Training.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 6 - Angriff

Ziel dieser Woche: zur Halbzeit Schulter und Ellbogen ernst nehmen

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Muskelkater ist normal, stechender Schmerz in Schulter oder Brust nicht: Spürst du ihn, brichst du den Satz ab und lässt die Ursache abklären, bevor du wieder schwer drückst. Verlierst du unter dem Gewicht die Technik, ziehen also die Schultern hoch oder entsteht ein Hohlkreuz, ist es zu schwer.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 7 - Angriff

Ziel dieser Woche: weiter steigern, auch in kleinen Schritten

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Geht der nächste 2,5-kg-Sprung nicht mehr, helfen Mini-Scheiben ab 0,25 kg: Ein Paar macht die Stange 0,5 kg schwerer. Schaffst du bei den Dips mehr als 12 saubere Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht, hängst du Gewicht an einen Dip-Gürtel.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 8 - Angriff

Ziel dieser Woche: Essen auf Kurs halten

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Wachsen kann die Brust nur mit genug Material: täglich 100 bis 200 kcal über deinem Bedarf, rund 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und ausreichend Kohlenhydrate. Bei 80 kg sind das rund 130 g Protein am Tag.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 9 - Angriff

Ziel dieser Woche: Erholung genauso ernst nehmen wie das Training

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Schlaf mindestens 7 Stunden pro Nacht. Anzeichen, dass die Brust zum nächsten Termin noch nicht erholt ist: anhaltender Muskelkater, weniger Leistung als beim letzten Mal und das Gefühl, platt zu sein. Dann steigerst du in dieser Woche nicht.

Notizen zur Woche: Schlaf, Gefühl in der Brust, Schulter und Ellbogen

Woche 10 - Angriff

Ziel dieser Woche: Abschluss und Messung

Montag - Tag 1, hochintensiv (Reihenfolge einhalten, Langhantel-Sätze nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__
5	Negatives Schrägbankdrücken oder Dips	2 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__
6	Kabel-Crossover in drei Höhen	3 Sätze, jeder Satz Augen-, Brust-, Bauchnabelhöhe ohne Pause, Gewicht für locker 15 Wdh	20-30 Sek	___ kg

Freitag - Tag 2, nur Schrägbankdrücken (nur mit Sicherung)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Schrägbankdrücken LH: Aufwärmen	20 % x 15-20, 40 % x 5, 60 % x 2, 80 % x 1	kurz	
2	Schrägbankdrücken LH: schwer	3 Sätze mit 100 % bis zum Muskelversagen (Ziel 3-4 Wdh), dann oben 5-6 kurze Hübe	2-3 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Schrägbankdrücken LH: absteigend	3 Sätze bis zum Muskelversagen, jeder eine Stufe leichter, spätestens im 3. Satz 8 Wdh oder mehr	1-1:30 Min	kg ___/___/___, Wdh __/__/__
4	Schrägbankdrücken LH: Dropsätze	2 Sätze, jeder eine Stufe leichter, so viele Wdh wie möglich	nur Scheiben abnehmen	kg ___/___, Wdh __/__

Worauf es diese Woche ankommt

Am Tag nach dem letzten Training, nicht direkt danach (der Pump verfälscht das Maß), machst du Foto und Messung wie vor Woche 3, an derselben Stelle und unter denselben Bedingungen. Vergleich dein schweres Gewicht mit Woche 3: Ein Plus von 10 Prozent und mehr ist möglich. Danach folgt eine Woche Pause, siehe letzte Seite.

Die Übungen im Detail

Schrägbankdrücken mit der Langhantel

Die Schlüsselübung des Plans. Kleine Neigung, 15 bis höchstens 30 Grad. Ohne Trainingspartner drückst du in der Multipresse: Stell die Arretierung so ein, dass die Stange knapp über deiner Brust aufgehalten wird, eine flache Hand sollte dazwischen passen. Bei den schweren Sätzen drückst du, bis du merkst, dass die nächste komplette Wiederholung nicht mehr hochgeht. Dann bleibst du oben und machst 5 bis 6 kurze, schnelle Hübe, die Arme bleiben dabei leicht gebeugt. Die Dropsätze laufen nahtlos: Pause nur so lange, wie das Abnehmen der Scheiben dauert.

Negatives Schrägbankdrücken oder Dips

Trifft vor allem den unteren Teil der Brust. Je nach Studio auf einer Negativbank oder an einer Maschine. Gibt es beides nicht, nimm Dips mit leicht nach vorn geneigtem Oberkörper und geh nur so tief, bis die Oberarme etwa waagerecht sind. 2 Sätze im Bereich von 8 bis 12 Wiederholungen.

Kabel-Crossover in drei Höhen

Seilzüge so einstellen, dass deine Brustmitte im Ausfallschritt auf Höhe der Züge ist. Leichtes Gewicht, mit dem du locker 15 Wiederholungen schaffst. Ellbogen leicht gebeugt, die Bewegung findet nur im Schultergelenk statt, wie beim Umarmen einer Person. Führe die Hände abwechselnd übereinander zusammen und spann die Brust am Ende 1 bis 2 Sekunden an. Ein Satz hat drei Phasen ohne Pause: Hände auf Augenhöhe kreuzen (obere Brust), dann auf Brusthöhe (Mitte), dann schräg nach unten auf Bauchnabelhöhe (unterer Teil). In jeder Phase so viele Wiederholungen wie möglich.

Ohne Partner, Rack oder Kabelzug

- Kurzhanteln statt Langhantel: Auf der Schrägbank drückst du ohne Partner und ohne Sicherheitsablagen besser mit Kurzhanteln. Geht nichts mehr, legst du sie seitlich ab. 100 % und Stufe rechnest du pro Hantel und rundest auf die Gewichte, die du hast. Für die beiden Dropsätze legst du dir zwei leichtere Paare zurecht, das Umstecken dauert zu lange.
- Dip-Barren statt Negativbank: Stabile Barren reichen für die Dips zu Hause.
- Widerstandsbänder statt Kabelzug: Anker hinter dir auf Brusthöhe in die Tür klemmen, Ausfallschritt nach vorn. Für die drei Höhen führst du die Hände nacheinander auf Augen-, Brust- und Bauchnabelhöhe zusammen, der Anker bleibt, wo er ist.

Ernährung und Erholung

> Kalorien: in den acht Angriffswochen täglich 100 bis 200 kcal über deinem Bedarf. Es geht um Aufbau, nicht ums Abnehmen.
> Protein: rund 1,6 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag, wer das Maximum will, bis 2,2 g. Kohlenhydrate nicht vergessen, sie füllen die Speicher fürs nächste Training.
> Vor dem Training: 30 bis 60 Minuten vorher ein Whey-Shake, dazu 3 g Kreatin.
> Kreatin: täglich 3 bis 5 g, ein reines Kreatin-Monohydrat reicht. An Trainingstagen kommt es in den Shake vor dem Training.
> Nach dem Training: der Fitness-Guru-Spezialshake aus 30 g Whey, einer Banane, einem Knoppers (Hanuta geht auch), einer Handvoll Haferflocken und 500 ml Milch. Alles in den Mixer.
> Schlaf: mindestens 7 Stunden pro Nacht.

Dein Verlauf in den acht Angriffswochen

Woche	Schweres Gewicht	Wdh im 1. schweren Satz	Notiz
3	_____ kg	____	
4	_____ kg	____	
5	_____ kg	____	
6	_____ kg	____	
7	_____ kg	____	
8	_____ kg	____	
9	_____ kg	____	
10	_____ kg	____	

Vorher und nachher

Nr	Messung	vor Woche 3	nach Woche 10
1	Brustumfang	_____ cm	_____ cm
2	Schweres Gewicht	_____ kg	_____ kg
3	Foto gemacht	ja / nein	ja / nein

Miss den Brustumfang immer an derselben Stelle: auf Höhe der Brustwarzen, mit locker hängenden Armen und nach dem Ausatmen.

Nach den 10 Wochen

Gönn dir eine Woche Pause, danach folgt wieder eine Woche Reset mit leichten Gewichten. Dann kannst du einen zweiten Angriff über acht Wochen anhängen. Merkst du, dass Bänder und Gelenke unter den schweren Sätzen gelitten haben, hängst du stattdessen einen Block mit Kraftausdauer an. Steckt nicht nur die Brust fest, sondern dein ganzes Training, hilft der Artikel derfitness.guru/trainingsplateau-ueberwinden.

Alle Hintergründe und Studien: derfitness.guru/brustmuskeln-stagnation-im-training

Viel Erfolg beim Brust-Durchbruch. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.