

30 Tage Masseaufbau Challenge (inkl. Ernährungstipps)



Diese 30-Tage-Challenge ist für alle gedacht, die Muskelmasse aufbauen möchten – mit einem Mix aus gezieltem Krafttraining und täglichen Ernährungshinweisen. Perfekt für Hardgainer oder zum Start in die Aufbauphase.

So funktioniert's:

- 5 Trainingseinheiten pro Woche (2x Oberkörper, 2x Unterkörper, 1x Ganzkörper)
- 2 aktive Erholungstage (z. B. Spaziergang, Mobility, Sauna)
- Tägliche Ernährungstipps für Kalorienüberschuss & Muskelwachstum
- Ziel: mindestens +300 bis +500 kcal pro Tag im Überschuss

Kraftsportprofi.de

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

Herausgeber:

Macht & Nußbaum GbR
Wattstr. 28A
51105 Köln

Vertreten durch:
Götz Macht
Guido Nußbaum
<https://kraftsportprofi.de>
E-Mail: kontakt@machtundnussbaumgbr.de

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Tag	Trainingseinheit	Ernährungstipp
Tag 1	Oberkörper (Brust, Rücken, Arme)	Iss heute 1 Snack zusätzlich – z. B. Nüsse oder Erdnussbutter
Tag 2	Unterkörper (Beine, Po, Core)	Trinke 1 Shake mehr mit Haferflocken & Whey
Tag 3	Ganzkörper Zirkeltraining	Erhöhe deine Mahlzeitenportion um 20–30 %
Tag 4	Mobility + Spaziergang (aktiv)	Koche ein Reisgericht mit Öl oder Avocado
Tag 5	Oberkörper Fokus (Schulter, Bizeps, Trizeps)	Nutze flüssige Kalorien wie Säfte oder Milchshakes
Tag 6	Unterkörper schwer (Kniebeugen, Kreuzheben)	Füge jeder Mahlzeit eine Fettquelle hinzu
Tag 7	Pause mit Stretching	Plane 5–6 Mahlzeiten für den Tag
Tag 8	Oberkörper (Brust, Rücken, Arme)	Iss heute 1 Snack zusätzlich – z. B. Nüsse oder Erdnussbutter
Tag 9	Unterkörper (Beine, Po, Core)	Trinke 1 Shake mehr mit Haferflocken & Whey
Tag 10	Ganzkörper Zirkeltraining	Erhöhe deine Mahlzeitenportion um 20–30 %
Tag 11	Mobility + Spaziergang (aktiv)	Koche ein Reisgericht mit Öl oder Avocado
Tag 12	Oberkörper Fokus (Schulter, Bizeps, Trizeps)	Nutze flüssige Kalorien wie Säfte oder Milchshakes
Tag 13	Unterkörper schwer (Kniebeugen, Kreuzheben)	Füge jeder Mahlzeit eine Fettquelle hinzu

Tag 14	Pause mit Stretching	Plane 5–6 Mahlzeiten für den Tag
Tag 15	Oberkörper (Brust, Rücken, Arme)	Iss heute 1 Snack zusätzlich – z. B. Nüsse oder Erdnussbutter
Tag 16	Unterkörper (Beine, Po, Core)	Trinke 1 Shake mehr mit Haferflocken & Whey
Tag 17	Ganzkörper Zirkeltraining	Erhöhe deine Mahlzeitenportion um 20–30 %
Tag 18	Mobility + Spaziergang (aktiv)	Koche ein Reisgericht mit Öl oder Avocado
Tag 19	Oberkörper Fokus (Schulter, Bizeps, Trizeps)	Nutze flüssige Kalorien wie Säfte oder Milchshakes
Tag 20	Unterkörper schwer (Kniebeugen, Kreuzheben)	Füge jeder Mahlzeit eine Fettquelle hinzu
Tag 21	Pause mit Stretching	Plane 5–6 Mahlzeiten für den Tag
Tag 22	Oberkörper (Brust, Rücken, Arme)	Iss heute 1 Snack zusätzlich – z. B. Nüsse oder Erdnussbutter
Tag 23	Unterkörper (Beine, Po, Core)	Trinke 1 Shake mehr mit Haferflocken & Whey
Tag 24	Ganzkörper Zirkeltraining	Erhöhe deine Mahlzeitenportion um 20–30 %
Tag 25	Mobility + Spaziergang (aktiv)	Koche ein Reisgericht mit Öl oder Avocado
Tag 26	Oberkörper Fokus (Schulter, Bizeps, Trizeps)	Nutze flüssige Kalorien wie Säfte oder Milchshakes
Tag 27	Unterkörper schwer (Kniebeugen, Kreuzheben)	Füge jeder Mahlzeit eine Fettquelle hinzu

Tag 28	Pause mit Stretching	Plane 5–6 Mahlzeiten für den Tag
Tag 29	Oberkörper (Brust, Rücken, Arme)	Iss heute 1 Snack zusätzlich – z. B. Nüsse oder Erdnussbutter
Tag 30	Unterkörper (Beine, Po, Core)	Trinke 1 Shake mehr mit Haferflocken & Whey

Zusätzliche Tipps für maximalen Muskelaufbau

- Tracke dein Gewicht wöchentlich – Ziel: +0,25–0,5 kg pro Woche
- Schlaf mindestens 7–8 Stunden pro Nacht
- Nutze progressive Überladung – versuche, dich jede Woche zu steigern
- Halte deine Trainingseinheiten kurz, aber intensiv (45–60 Min)
- Trinke genug – mind. 2–3 Liter pro Tag