

Muskelaufbau Monatsplaner

(Ziele & Prioritäten)



Mit diesem Monatsplaner setzt du dir klare Ziele für deinen Muskelaufbau und behältst Training, Ernährung und Regeneration im Blick. Er hilft dir, Schwerpunkte zu setzen, Fortschritte festzuhalten und jede Woche optimal zu nutzen.

[Kraftsportprofi.de](https://www.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/>

Monatsziele

- Mein Muskelaufbau-Ziel in diesem Monat:
- Fokus-Muskeln / Körperpartien:
- Technik-/Skill-Ziele:
- Ernährungsschwerpunkte:
- Regenerationsziele / Schlaf / Stressmanagement:

Woche	Trainingsziele	Ernährung / Regeneration	Fokus / Beobachtungen	Woche erfolgreich? (✓)
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				

Rückblick & Bewertung

- Was lief richtig gut?
- Welche Fortschritte konntest du beobachten?
- Wo hattest du Schwierigkeiten?
- Was nimmst du mit in den nächsten Monat?
- Worauf bist du besonders stolz?