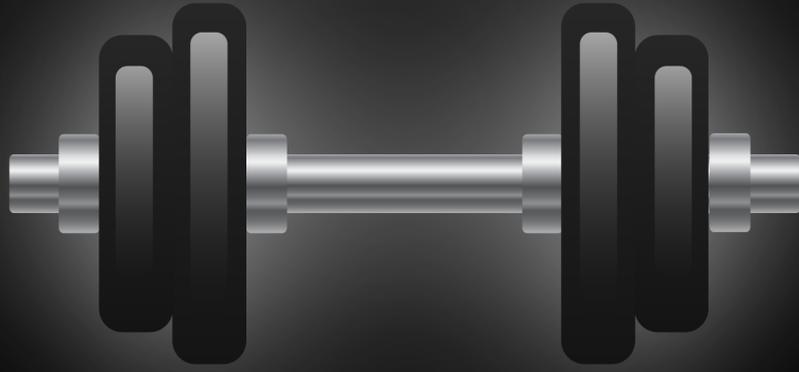


**Tobias Fendt**



# **Muskel Maps Trainingstagebuch**

**Dokumentiere deinen Trainingsfortschritt.  
Nur wenn ein Ziel messbar ist, bleibst  
du dauerhaft motiviert.**

[www.fitness.de](http://www.fitness.de)

## Disclaimer und Hinweis zum Datenschutz

### 1. Haftungsbeschränkung

Die Informationen in diesem Handbuch wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann gleichwohl keine Gewähr übernommen werden. Aus diesem Grund ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden im Zusammenhang mit der Nutzung des Informationsangebots ausgeschlossen.

### 2. Hinweis zum Urheberrecht

Der gesamte Inhalt des Handbuches unterliegt dem Urheberrecht. Unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Wiedergabe des Inhalts oder von Teilen des Inhalts ist untersagt. Alle Rechte werden vorbehalten. Wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhalts wenden Sie sich bitte an den Herausgeber.

### 3. Hinweis zu externen Links

Für verlinkte Seiten gilt, dass rechtswidrige Inhalte zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar waren. Die Links werden regelmäßig auf rechtswidrige Inhalte überprüft und bei Rechtsverletzungen unverzüglich entfernt.

---

**Tobias Fendt**

**Muskel Maps**  
**Trainingstagebuch**

Dokumentiere deinen Trainingsfortschritt, deine Maße,  
deinen Körperfettanteil und deine Erfolge. Nur wenn  
ein Ziel messbar ist, bleibst du dauerhaft motiviert.

---

# Über den Autor



**Tobias Fendt, geboren 87, ist einer der bekanntesten deutschen Fitness-Blogger sowie Ernährungsberater und Gründer verschiedener Internet-Startups zum Thema Fitness und Ernährung.**

Seit Jahren widmet er sich der Weitergabe von Trainings- und Ernährungstipps. Er ist leidenschaftlicher Sportler und gilt als anerkannter Fitness- und Ernährungs-Experte. Seit Ende 2009 betreibt Tobias seine Webseite [www.Muskel-Guide.de](http://www.Muskel-Guide.de), auf welcher er sein umfangreiches Fachwissen zum Thema Muskelaufbau, Bauchmuskeltraining, Fettabbau, Cardio, Regeneration, Motivation und Ernährung vorstellt.

Während seines jahrelangen Engagements im Fitness und Kraftsport, sowie im Austausch mit Kollegen lernte er wertvolle Trainingsmethoden kennen, die für einen effektiven Muskelaufbau und dem gezielten Training der Bauchmuskeln wichtig sind. Tobias kooperierte gemeinsam mit vielen bekannten Größen aus der Welt des Kraftsports und des Bodybuildings wie Berend Breitenstein, Flavio Simonetti oder Thomas Bluhm. Er schreibt unter anderem als Fachautor für das Magazin des GNB Natural Bodybuilding & Fitness und ist regelmäßiger Besucher von Branchenevents und Messen wie der Fibo, MDS oder der Summit.

In seinen Artikeln und Fachpublikationen bietet er seinen Lesern einen reichen Erfahrungsschatz aus den Bereichen Training, Ernährung, Mindset, Motivation, Regeneration, Muskelaufbau und Fettabbau.

**Für weitere Informationen über Tobias Fendt besuche bitte die Website**

<http://www.muskel-guide.de>

---

# Vorwort

Ein effektives Muskelaufbau Training braucht Struktur. Das bedeutet, du brauchst einen bzw. mehrere Pläne, um deinen Fortschritt zu dokumentieren. Ein Trainingsplan und ein Ernährungsplan sind dir bereits sicherlich bekannt (und auch Pflicht!). Was aber oft vernachlässigt wird, ist das Trainingstagebuch.

## Was ist denn ein Trainingstagebuch?

In deinem Trainingstagebuch protokollierst du alle Trainingseinheiten. Nicht zu verwechseln mit deinem Trainingsplan. Im Trainingsplan protokollierst du deine Gewichte und Wiederholungszahlen. Das Trainingstagebuch geht dabei einen Schritt weiter. Anhand von Stichworten oder auch ganzen Sätzen kannst du festhalten, wie die jeweilige Trainingseinheit lief.

Hier gehören beispielsweise Dinge rein wie:

- „Heute total unmotiviert gewesen - keine Steigerung möglich“
- „Schmerzen in der Schulter bei den Dips - Übung tauschen mit...“
- „Heute sehr guter Tag - Gewichte bei Übung XY gesteigert“

Es soll natürlich nicht nur ein Satz pro Einheit geschrieben werden. Alles, was dir auffällt, kannst du in deinem Trainingstagebuch verewigen. Auch wie du dich beim Training gefühlt hast, kannst du aufschreiben.

## Wozu sollte ich ein Trainingstagebuch führen?

Das Trainingstagebuch hilft dir dabei dein Training zu optimieren, denn so hast du Veränderungen immer direkt vor Augen und kannst auch im Nachhinein noch nachvollziehen, warum du was, wann getan oder geändert hast. Du musst immer bedenken: Muskeln wachsen nur, wenn sie ausreichend gefordert beziehungsweise gereizt werden. Und dazu musst du deinen Plan ab und zu mal modifizieren. So siehst du an deinem Trainingstagebuch auch, bei welchen Übungen du nicht vorankommst beziehungsweise wo du dich nicht steigern kannst. Und zwar alles auf einen Blick!

---

Solch ein Tagebuch kannst du entweder ganz klassisch per Hand führen, ein Word- oder Excel-Dokument anlegen oder dieses fertige Trainingstagebuch nutzen. Wie du das machst, ist am Ende dir überlassen. Die Hauptsache ist, du führst überhaupt ein Trainingstagebuch.

### **So arbeitest du mit diesem Trainingstagebuch**

Wenn Du über dein Training Buch führst, d.h. deine Maße, Gewicht, etc. aufschreibst, siehst du schneller, welche Fortschritte du gemacht hast - und das motiviert! Trage regelmäßig in dein Trainingstagebuch ein, wie du trainiert hast, wann du trainiert hast, welche Trainingsmethode du verwendest und dokumentiere deinen Trainingsrhythmus, dein Gewicht, deinen Körperfettanteil sowie deine Maße.

Die Vorlagen sind für jeden einzelnen Monat ausgelegt. Eine Seite entspricht einem Monat. Du hast pro Vorlage 4 Felder. 1. Woche, 2. Woche, 3. Woche und 4. Woche. Nimm z.B. jeden Sonntag deine Maße und trage sie in die entsprechenden Felder ein.

Nimm dir die Zeit, um deine Körpermaße festzustellen. Wichtige Körpermaße sind Oberarm (Bizeps rechts, Bizeps links), Unterarm (Unterarm rechts, Unterarm links), Schultern, Brust, Bauch, Oberschenkel (Oberschenkel rechts, Oberschenkel links) und die Waden.

Du kannst deine Fortschritte verfolgen, indem du ein Mal pro Woche deine Maße, dein Gewicht und deinen Körperfettanteil misst. Nutze dazu die Vorlagen auf den folgenden Seiten. Du kannst die Vorlagen beliebig oft ausdrucken und abheften. So hast du einen detaillierten Überblick über deine Trainingsfortschritte und hast außerdem die zusätzliche Motivation wenn du deine Erfolge „Schwarz auf Weiß“ siehst.

**Jetzt geht's los... Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg!**

*Tobias Fendt*

*Muskel-Guide.de*

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

Notizen / Besonderes

### Daten und Informationen:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Gesamtumsatz: \_\_\_\_\_ kcal am Tag

Trainingsmethode: \_\_\_\_\_

### Trainingstag:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Beschreibung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Größe				
Gewicht				
Körperfettanteil				
Bizeps/Oberarm (rechts)				
Bizeps/Oberarm (links)				
Bauch/Taille				
Hüfte				
Brust				
Oberschenkel (rechts)				
Oberschenkel (links)				

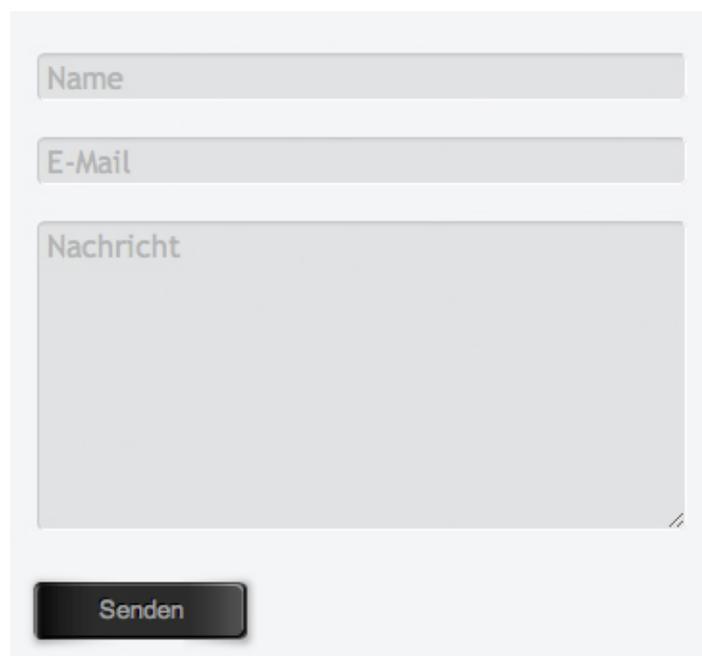
Notizen / Besonderes

---

# Deine Meinung zu Muskel Maps

Wie zufrieden bist Du mit dem Muskel Maps Masterkurs? Was hat dir besonders gut gefallen und was würdest Du dir zusätzlich bei einer Folgeversion wünschen?

**Klicke dazu auf den roten Link unterhalb dieser Grafik:**



A feedback form with three input fields and a submit button. The first field is labeled 'Name', the second 'E-Mail', and the third 'Nachricht'. The 'Nachricht' field is a larger text area. Below the fields is a dark button labeled 'Senden'.

**[Eigene Meinung zum Muskel Maps Masterkurs schreiben](#)**