

Beispiel Trainingsplan 5er-Split

Ziel: Muskelaufbau

Level: Fortgeschrittene

Tage/Woche: 5

Dauer/Trainingseinheit: ca. 50-60 Minuten

Trainingszeitraum: 8-12 Wochen

Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung

Montag: Brust, Waden, Bauch

Dienstag: Beine

Donnerstag: Bizeps, Trizeps

Freitag: Beine

Samstag: Schulter, Bauch

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken Langhantel	4	6 – 10
	Flachbankdrücken Kurzhanteln	4	6 – 10
	Flachbankdrücken Langhantel	4	6 – 10
	Fliegende Kurzhanteln	3	8 – 12
Waden	Wadenheben stehend	5 – 6	10 – 15
Bauch	Beinheben	4	bis Muskelversagen
	Crunches	3	bis Muskelversagen
	Crunches, seitlich	3	bis Muskelversagen
	Crunches, knieend am Kabelzug	3	bis Muskelversagen
Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen Langhantel	5 – 6	8 – 12
	Boxsquat	4	8 – 12
	Ausfallschrittkniebeuge	4	10 – 12
	Beinpresse	4	8 – 12
	Beinstrecker	4	8 – 12
Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps	Kurzhantel Curls	3	8 – 12
	Langhantel Curls	3	8 – 12
	Konzentrationscurls	3	8 – 12
Trizeps	Kurzhantel Hammercurls	3	8 – 12
	Trizepsdrücken Kabelturm	3	8 – 12
	Frenchpress mit SZ-Stange	3	8 – 12
	Enges Flachbankdrücken Langhantel	3	8 – 12
Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kreuzheben mit gestreckten Beinen	4	6 – 10
	Beincurls, liegend	4	8 – 12
	Beincurls stehend	3	8 – 12
	Klimmzüge	4	Bis 15
	Vorgeb. Langhantelrudern Untergriff	4	6 – 10
	Rudern Hantelbank Kurzhanteln	4	6 – 12
	Wadenheben, sitzend	4	8 – 12
	Wadenheben, stehend	4	8 – 12
Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Military Press	3	8 – 12
	Langhantel Nackendrücken	3	8 – 12
	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	8 – 12
	Seitheben mit Kurzhanteln	3	8 – 12
	Schulterheben mit der Langhantel	3	8 – 12
	Schulterheben am Kabelturm	3	8 – 12
Bauch	Beinheben, liegend	3	bis Muskelversagen
	Situps mit Zusatzgewicht	4	15 – 20

Aufwärmen: 15 min beliebiges Ausdauergerät + Je 1 Aufwärmatz mit geringem Gewicht

Cool-Down: 10 min Ausdauergerät

|

|