

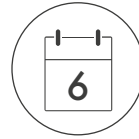
# 3er Split Trainingsplan



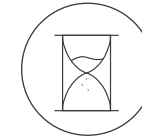
# 3er Split Trainingsplan



Muskelaufbau



6 Tage / Woche



60-75 Minuten

Wenn Du schon mindestens 6-12 Monate Erfahrungen im Fitnessstudio gesammelt hast und sicher in der Ausführung aller Grundübungen bist, kannst Du darüber nachdenken Dein Training auf ein sogenanntes Split- Programm umzustellen. Der Vorteil im Split-Training ist, dass Du Dich fokussiert auf einzelne Muskelgruppen an spezifischen Trainingstagen spezialisieren kannst. Wir zeigen Dir wie Du ein klassisches 3er-Split Training durchführst.

## Vorteile von Split-Trainingsprogrammen

- ✓ Fokussierung auf einzelne Muskelgruppen / Schwachstellen bearbeiten
- ✓ Verbesserte Regeneration einzelner Muskelgruppen
- ✓ Höhere Trainingsintensität durch geringeren Umfang

## Wichtig!

- ✓ Absolviere 2-3 Aufwärmätze vor den eigentlichen Arbeitssätzen
- ✓ Achte auf eine technisch saubere Ausführung aller Übungen
- ✓ Perfekte Ausführung schlägt Gewicht - du musst den Muskel „spüren“!
- ✓ Zuviel Gewicht bei schlechter Technik resultiert in Verletzungen und muskulären Disbalancen

## Warmup und Mobility (5-10 Minuten)

Bevor Du Dich den schweren Übungen widmest, geht es vor allem darum den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen und die passiven Strukturen wie Bänder, Sehnen und Knorpel funktionell aufzuwärmen um Dich vor Verletzungen zu schützen und Mobilität und Beweglichkeit zu verbessern.

## Was benötigst Du dafür?

- ✓ z.B. Laufband, Crosstrainer, Rudermaschine, Stepper, etc.
- ✓ zusätzlich nach Bedarf: Therabänder und/oder Blackroll

## Workout (60 Minuten)

Wir empfehlen Dir als erste Übung innerhalb Deines Trainings immer eine schwere Grundübung (Kreuzheben, Bankdrücken, Kniebeuge, etc.) die Du bevorzugt im 5x5 System ausführst (5 Sätze á 5 Wiederholungen). Im Verlauf des Trainings kannst Du dann vermehrt auf freie Gewichte und Maschinen umsteigen und orientierst Dich im Trainingsvolumen an 8-12 Wiederholungen und 3-4 Arbeitssätzen mit Pausenzeiten zwischen 60 und 90 Sek.

# 3er Split Trainingsplan

## Trainingstag 1 - Brust / Trizeps

Bankdrücken	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 180	Satzpause

Positives Kurzhantel - Bankdrücken	3	Sätze
	8 - 12	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Kabelzüge über Kreuz (Fly´s)	3	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	120 - 180	Satzpause

French - Press (Stirndrücken)	4	Sätze
	8 - 10	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Trizepsdrücken am Kabelzug	3	Sätze
	8 - 12	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

## Trainingstag 2 - Beine / Bauch

Kniebeuge	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 180	Satzpause

Schräge Beinpresse 45°	4	Sätze
	8 - 12	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Ausfallschritte mit KH	3	Sätze
	10 - 15	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Beincurls sitzend	3	Sätze
	10 - 15	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Beinheben	4	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Crunches	4	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

# 3er Split Trainingsplan

## Trainingstag 3 - Rücken /Bizeps

Kreuzheben	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 180	Satzpause

Langhantel Rudern vorgebeugt	3	Sätze
	8 - 12	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Latziehen zur Brust	3	Sätze
	8 - 12	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Kurzhandel Latziehen isoliert	3	Sätze
	8 - 12	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Langhantel Curls stehend	4	Sätze
	5 - 8	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Konzentrations - Curls	3	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

## Cooldown (5-10 Minuten)

Nach dem Training bietet sich ein 5-10 minütiger Cooldown an, um nach den intensiven Belastungen herunterzufahren. Gleichzeitig baust Du so Milchsäure (Laktat) aus Deiner Muskulatur ab und beugst so Muskelkater vor. Mit dem „Auslaufen“ kurbelst Du außerdem den sogenannten Nachbrenneffekt an und unterstützt somit die Verbrennung von zusätzlichem Körperfett.

## Was benötigst Du dafür?

✓ z.B. Laufband, Crosstrainer, Rudermaschine, Stepper, etc.

## Auf die richtige Ernährung achten

Wer mit Plan trainiert, um an sein Ziel zu kommen, sollte auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Ohne die richtige Ernährung bleiben Erfolge auf lange Sicht aus und es drohen Stagnationsphasen und vorzeitige Müdigkeitserscheinungen, während des Workouts.

Unter dem folgenden Link zeigen wir, wie der 3er Split Trainingsplan mit einem intelligenten Ernährungsplan je nach persönlichen Ziel kombiniert werden kann. Wir klären über die Bedeutung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten für das Energielevel auf und zeigen, was ein Ernährungsplan enthalten sollte.

Zu den Ernährungsplänen:

# 3er Split Trainingsplan



## WHEY PROTEIN

- ✓ Premium Molkenprotein von grasgefütterten Weidekühen
- ✓ Hormon- und antibiotikafrei
- ✓ Hergestellt in Deutschland

### Whey Protein - Der Klassiker im Training

Nach dem Training beginnt die wichtigste Phase für den Muskelaufbau. Die Muskulatur benötigt dringend Nährstoffe und Protein, die sie zum Wachstum und zur Regeneration verarbeiten kann. Whey Protein ist die perfekte Erstversorgung und verschafft einen wichtigen Vorteil für Regenerations- und Aufbauphasen der Muskeln.

Die essenziellen Aminosäuren im Whey Proteinshake sind für unsere Muskulatur das nonplusultra nach einem intensiven Training. Mit dem Premium Whey Protein aus Weidemilch wird die Muskulatur nach dem Training genau mit den Aminosäuren versorgt, die der Körper nach einem intensiven Workout benötigt.