

4ER SPLIT TRAININGSPLAN

foodspring®

©FOXY
MANUE



Muskelaufbau



4 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 Aufwärmsätze 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.

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 - 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

Kurzhantel 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

Trainingstag 3 - 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

Trainingstag 4 - Schultern

Military Press	5	Sätze
	5	Wiederholungen
	120 - 180	Satzpause

Seitheben	4	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	60	Satzpause

Vorgebeugtes Rudern	3	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	60	Satzpause

Face - Pulls	4	Sätze
	12 - 15	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

Butterfly - Reverse	3	Sätze
	15 - 20	Wiederholungen
	60	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.



WHEY PROTEIN

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

Die richtige Ernährung entscheidet

Der Erfolg auf dem Weg zum Traumkörper ist immer ein unmittelbares Zusammenspiel aus Training und Ernährung. Wer langfristig sein individuelles Essverhalten nicht auf sein Trainingslevel abstimmt, riskiert vorzeitige Ermüdungserscheinungen oder Stagnationsphasen. Die Leistung im Training und die langfristigen Erfolge werden limitiert. Den passenden Ernährungsplan zu Deinem Ziel findest du unter:

Premium Whey Protein - Der Klassiker für Muskelaufbau & Regeneration

Nach dem Training ist vor dem Training. Nach der Belastung steht die vom Körper geforderte Versorgung mit wichtigen Protein-Bausteinen an erster Stelle. Nur so kann sichergestellt werden, dass Aufbau, Reparatur,- und Regenerationsprozesse optimal ablaufen und auch im nächsten Training Bestleistungen abgerufen werden können.

Unser Premium Whey Protein aus echter Weidemilch ist perfekt auf die Bedürfnisse eines fordernden 4er Split Trainingsplans abgestimmt. Der hohe Anteil an essenziellen Aminosäuren mit den besten Nährstoffen versorgt die Muskulatur unmittelbar nach dem Training. So kann der Körper optimal regenerieren. Langfristig wachsen so die Muskeln und sind für die nächsten Herausforderungen stärker als je zuvor.

