

Trainingsplan 4er Split

Der Trainingssplit

Jeder fragt sich früher oder später, welcher Trainings-Split für ihn am besten geeignet ist, um optimal Muskeln aufzubauen.

Fakt ist, es gibt nicht *den perfekten Trainingsplan* für Muskelaufbau, oder *den perfekten Trainingssplit*. Es gibt jedoch einige Dinge, auf die du bei deinem Trainingsplan achten solltest, um dem „perfekten Trainingsplan“ näher zu kommen.

Prinzipiell solltest du dir vorab folgende Fragen stellen:

1. Wie häufig gehe ich pro Woche ins Fitness-Studio?
2. Wie intensiv und mit wie viel Volumen will und kann ich trainieren?

Als Faustregel gilt: Je seltener eine Muskelgruppe pro Woche trainiert wird, desto intensiver muss das Training sein. Mehr Informationen in meinem Blogbeitrag: [Perfekter Trainingssplit](#).



4er Split

Der 4er Split ist für fortgeschrittene Trainierende geeignet, die mindestens 1-3 Jahre Trainingserfahrung haben und/oder sowieso mindestens 5 Mal pro Woche trainieren möchten.

Um wirklich vom 4er Split profitieren zu können, solltest du alle Grundübungen bereits perfekt beherrschen. Zudem solltest du auch bereits eine gute Mind-Muscle-Connection aufgebaut haben.

Beim 4er Split werden typischerweise die Schultern separat trainiert. Der Split eignet sich also auch besonders gut, wenn z. B. deine Schultern (oder eine andere Muskelgruppe) im Vergleich zum Rest deines Oberkörpers eine Schwachstelle sind. Darüber hinaus bietet die niedrigere Trainingsfrequenz erfahreneren Athleten die Möglichkeit, wirklich alles im Training zu geben, Intensitätstechniken einzusetzen und bis zum



Muskelversagen (und darüber hinaus) zu trainieren.

Timing

Praxistipp: Versuche, immer 5 bis 6 Tage Pause zwischen den einzelnen Trainingseinheiten A-D zu haben. So trainierst du immer circa 5 Mal pro Woche. Einen Beispiel-Plan für die ersten 4 Wochen findest du weiter unten.

Trainingseinheit A: Brust

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	5	5-8	2-3 Minuten
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	5	10-12	90-120 Sekunden
	Dips	4	8-12	90-120 Sekunden
	Schrägbank-Fliegende am Kabelzug	4	12-15	90-120 Sekunden
Trizeps	Enges Bankdrücken	4	8-12	90-120 Sekunden
	Trizepsdrücken am Kabelzug, vertikal	4	8-12	90 Sekunden
	Trizepsdrücken am Kabelzug, horizontal über Kopf	4	8-12	90 Sekunden
Bauch	Beinheben	4	10-12	90 Sekunden
	Crunches an der Maschine	4	10-12	90 Sekunden

*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 ½ Stunden

Trainingseinheit B: Rücken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Mittlerer Rücken	Langhantel-Rudern, Obergriff	5	6-8	2-3 Minuten
	Rudern an Maschine, neutraler Griff	5	12-15	90-120 Sekunden
Latissimus	Einarmiges Kurzhantel-Rudern, Flachbank	5	8-12	90-120 Sekunden
	Klimmzüge weit (oder Latzüge)	5	10-12	2-3 Minuten
Optional: Trapezius	Kurzhantel-Shrugs	5-8	12-12	90 Sekunden
Bizeps	Drag-Curls am Kabelzug	4	10-12	90 Sekunden
	Langhantel-Curls	4	8-12	90 Sekunden
	Hammer-Curls	4	8-12	90 Sekunden
Optional: Unterarme	SZ-Curls im Obergriff	4	8-12	90 Sekunden

*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 ½ bis 1 ¾ Stunden

Trainingseinheit C: Schultern

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Vorderer Schulterkopf	Kurzhandel-Schulterdrücken	5	6-8	90-120 Sekunden
	Frontheben	5	12-15	90-120 Sekunden
Mittlerer Schulterkopf	Kurzhandel-Seitheben	5	8-12	90 Sekunden
	Seitheben am Kabelzug, liegend	5	12-15	90 Sekunden
Hinterer Schulterkopf	Reverse Butterflies an Maschine	5	12-20	90 Sekunden
	Face-Pulls am Kabelzug mit externer Rotation bei Endpunkt	5	12-15	90 Sekunden
Optional: Bauch	Beinheben	4	10-12	90 Sekunden
	Crunches an der Maschine	4	10-12	90 Sekunden

*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 ½ Stunden

Trainingseinheit D: Beine

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Quadrizeps	Beinpresse	5	4-6	2-3 Minuten
	Kniebeugen	5	10-15	90-120 Sekunden
Beinbizeps	Rumänisches Kreuzheben	5	8-10	90-120 Sekunden
	Hip Thrusts	5	10-12	90-120 Sekunden
Quadrizeps/ Beinbizeps	Supersatz: Beinstrecker/Beinbeuger (sitzend)	3	15-20	90 Sekunden (zwischen Supersätzen)
Waden	Wadenheben stehend	3	6-8	90-120 Sekunden
	Wadenheben sitzend	4	8-12	90 Sekunden
	Wadenheben in Beinpresse Optional: Blood Flow Restriction	3	12-15	90 Sekunden

*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 ¼ Stunden

Produktempfehlungen für deinen Erfolg

Welche Produkte, Dienstleistungen oder Tools kann ich dir wärmstens weiterempfehlen?

Wenn du wissen möchtest, mit welchen Produkten ich selbst bereits seit mehreren Jahren arbeite, klicke den Button.

Ich zeige dir alle meine Supplements, mein Gym-Equipment und meine Lieblings-Bücher. Außerdem stelle ich dir die meiner Meinung nach besten Trainings-Programme und Online-Coachings vor!

- ✓ **Meine Supplements**
- ✓ **Mein Gym-Equipment**
- ✓ **Buch-Empfehlungen**
- ✓ **Bestes Online-Coaching**

Zu den Empfehlungen

Trainingsfrequenz: z. B. 5 x pro Woche

Woche 1

Wochentag	Training
Montag	A
Dienstag	Pause
Mittwoch	B
Donnerstag	C
Freitag	Pause
Samstag	D
Sonntag	A

Woche 2

Wochentag	Training
Montag	B
Dienstag	C
Mittwoch	Pause
Donnerstag	D
Freitag	A
Samstag	B
Sonntag	Pause

Woche 3

Wochentag	Training
Montag	C
Dienstag	D
Mittwoch	A
Donnerstag	B
Freitag	Pause
Samstag	C
Sonntag	Pause

Woche 4

Wochentag	Training
Montag	D
Dienstag	A
Mittwoch	B
Donnerstag	C
Freitag	Pause
Samstag	D
Sonntag	Pause

Trainingseinheit:



Datum:

ÜBUNG	GEWICHT	WDH.										

Notizen: