

# Trainingsplan 5er 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](#).



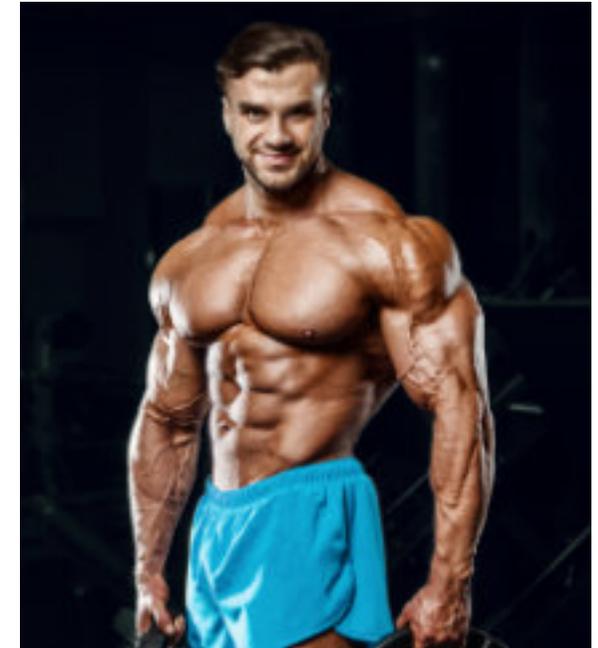
# 5er Split

Der 5er Split ist perfekt für jeden Fortgeschrittenen mit mehreren Jahren Trainingserfahrung. Er ist außerdem ideal bei einem Armdefizit, denn bei einem 5er Split wird der klassische 4er Split um einen Armtag erweitert. Da deine Arme auch beim Brust- und Rückentraining gereizt werden, verspricht der 5er Split schnelles Muskelwachstum in den Armen.

Aber der vermutlich größte Vorteil des 5er Splits ist, dass du dich voll und ganz auf jede einzelne Muskelgruppe konzentrieren kannst.

5er Splits machen durch die kurzen Trainingseinheiten auch riesigen Spaß. Du kannst Rücken, Brust, Beine, Schultern und Arme in jedem Training so richtig „platt“ machen und in mehreren Sätzen bis zum Muskelversagen (und darüber hinaus) trainieren.

Dementsprechend brauchst du beim



5er Split auch etwas mehr Erholung. Ich empfehle, dass du entweder 5 oder 6 Mal pro Woche trainierst. Für beides findest du unten einen Zeitplan.

## Timing

Praxistipp: Versuche, immer 5 Tage Pause zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zu haben. So trainierst du immer circa 4 Mal pro Woche. Es kann vorkommen, dass du eine Woche 5 Mal trainieren müsstest. Wenn du das nicht willst, machst du einfach noch einen Tag Pause.

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)

# 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	5	8-12	90-120 Sekunden
	Schrägbank-Fliegende am Kabelzug	5	12-15	90-120 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 Stunde

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)

# Trainingseinheit B: Rücken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken	Klimmzüge, weit	4	6-8	2-3 Minuten
	Latzüge im Untergriff	4	10-12	90-120 Sekunden
	Weites Langhantel-Rudern im Obergriff	4	8-10	90-120 Sekunden
	Enges Rudern am Turm	4	10-12	90-120 Sekunden
	Einarmiges Kurzhantel-Rudern, Flachbank	4	8-10	90-120 Sekunden
	Kurzhantel-Shrugs	4	12-15	90 Sekunden
	Hyperextensions (An der Maschine oder frei mit Zusatzgewicht)	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 Stunde

# Trainingseinheit C: Schultern

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Vorderer Schulterkopf	Kurzhandel Schulterdrücken	5	6-8	90 Sekunden
	Frontheben	5	12-15	90 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 bis 1 ½ Stunden

# Trainingseinheit D: Arme



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bizeps	Drag-Curls am Kabelzug	3	10-12	90 Sekunden
	Langhantel-Curls	3	8-10	90 Sekunden
	Arnold-Curls	3	12-15	90 Sekunden
Brachialis	Hammer-Curls	5	8-12	90 Sekunden
Trizeps	Enges Bankdrücken	4	8-10	90-120 Sekunden
	Trizepsdrücken am Kabelzug, vertikal	4	8-12	90 Sekunden
	Trizepsdrücken am Kabelzug, horizontal über Kopf	4	8-12	90 Sekunden
Unterarme	SZ-Curls im Obergriff	4	8-12	90 Sekunden
	Unterarm-Curls	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 ¼ Stunden

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)

# Trainingseinheit E: Beine

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

Woche 2

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

Woche 3

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

Woche 4

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

# Trainingsfrequenz: z. B. 6 x pro Woche

Woche 1

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

Woche 2

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

Woche 3

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

Woche 4

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

Trainingseinheit:



Datum:

ÜBUNG	GEWICHT	WDH.										

Notizen: