

# Trainingsplan 2er 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](#).



# 2er Split

Der 2er Split ist für leicht fortgeschrittene Trainierende die perfekte Art, um ihren Trainingsplan für Muskelaufbau zu gestalten. Deine Trainingserfahrung sollte ein paar Monate umfassen.

Typischerweise wird beim 2er Split das Training in Oberkörper und Unterkörper aufgeteilt. Eine Variation des 2er Splits sieht so aus, dass du an einem Tag alle Drück-Bewegungen ausführst und am anderen Tag alle Zug-Bewegungen. Für beide Varianten findest du unten Trainingspläne.

Ich empfehle den 2er Split jedoch meist erst, wenn du mindestens 3 Mal pro Woche ins Training gehst, da du sonst jede Muskelgruppe nur einmal pro Woche trainierst.

Das reicht nicht aus, um einen optimalen Wachstumsreiz zu setzen, denn die Regenerationszeit wäre mit 6 Tagen pro Muskelgruppe zu lang. Jede



Muskelgruppe sollte zwischen 1,2 und 2 mal pro Woche trainiert werden.

# Timing

Praxistipp: Versuche, immer 5 Tage Pause zwischen den einzelnen Trainingseinheiten für eine bestimmte Muskelgruppe einzuplanen. So trainierst du jede Muskelgruppe immer circa 3 Mal pro Woche.

# Trainingseinheit A: Oberkörper



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	4	6-10	90-120 Sekunden
	Kurzhandel-Schrägbankdrücken	4	8-12	90-120 Sekunden
Rücken	Rudern am Turm	4	10-12	90-120 Sekunden
	Latzüge/Klimmzüge	4	8-12	90-120 Sekunden
Schultern*	Seitheben, Kurzhanteln	4	8-12	90 Sekunden
	Reverse Butterflies	4	12-15	
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabelzug	4	10-12	90 Sekunden
Bizeps	Langhandel-Curls	4	10-12	90 Sekunden

\*Die vordere Schulter ist durch die vielen Brustübungen meist bereits überentwickelt

Dauer: circa 1 ¼ Stunden

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

# Trainingseinheit B: Unterkörper



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Quadrizeps	Kniebeugen	4	10-15	120 Sekunden
Beinbizeps	Rumänisches Kreuzheben	4	10-12	90-120 Sekunden
Quadrizeps/ Beinbizeps	Supersatz: Beinstrecker/Beinbeuger	3	10-12	90 Sekunden
Waden	Wadenheben stehend	2	6-8	90 Sekunden
	Wadenheben sitzend	2	10-12	90 Sekunden
Bauch	Beinheben	4	10-15	90 Sekunden
	Crunches	4	10-15	90 Sekunden

Dauer: circa 1 Stunde

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

# Variante A: Push



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	4	8-10	90-120 Sekunden
	Schrägbankdrücken, Kurzhanteln	4	10-12	90-120 Sekunden
	Dips	4	10-12	90-120 Sekunden
Schultern	Seitheben	5	10-12	90 Sekunden
Trizeps	Trizepsdrücken über Kopf	4	10-12	90 Sekunden
Bauch	Beinheben	4	10-15	90 Sekunden
	Crunches	4	10-15	90 Sekunden
Waden	Wadenheben stehend	2	6-8	90 Sekunden
	Wadenheben sitzend	2	10-15	90 Sekunden

Dauer: circa 1 Stunde

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

# Variante A: Pull



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken	Rudern am Turm	4	10-12	90-120 Sekunden
	Latzüge/Klimmzüge	4	10-12	90-120 Sekunden
	Einarmiges Kurzhantel-Rudern, Flachbank	4	6-10	90-120 Sekunden
Hintere Schulter	Reverse Butterflies	5	10-15	90 Sekunden
Oberschenkel	Beinpresse	4	6-8	2-3 Minuten
	Kniebeugen	4	10-12	90-120 Sekunden
Bizeps	Langhantel Bizeps-Curls	4	8-12	90 Sekunden
Optional: Unterarme	Unterarm-Curls auf einer Flachbank	4	10-12	90 Sekunden

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. 3 x pro Woche

Woche 1

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

Woche 2

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

Woche 3

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

Woche 4

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



Trainingseinheit:



Datum:

ÜBUNG	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.

Notizen: