

Trainingsplan 3er 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](#).



3er Split

Der 3er Split ist für die Großzahl aller Trainierenden geeignet und verspricht optimale Erfolge bis hin zu einem sehr fortgeschrittenem Trainingsniveau.

Der Vorteil liegt beim 3er Split darin, dass du Muskeln mit ähnlichen Funktionen gemeinsam trainierst. Du kombinierst zum Beispiel alle Druck-Bewegungen. Beim 3er Split kannst du dich zudem mit Intensitätstechniken austoben, hast genügend Zeit für ergänzende Isolationsübungen und genug Zeit zwischen den Trainingseinheiten.

Der 3er Split ist perfekt für jeden, der mindestens 3 Mal pro Woche ins Gym geht. Ich empfehle den 3er Split jedoch meist erst, wenn du mindestens 4 Mal pro Woche ins Training gehst, da du sonst jede Muskelgruppe nur einmal pro Woche trainierst.

Dies würde nicht ausreichen, um einen optimalen Wachstumsreiz zu



setzen, denn 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 bestimmte Muskelgruppen zu haben. So trainierst du circa 4 Mal pro Woche. Es kann vorkommen, dass du eine Woche 5 Mal trainieren müsstest. Wenn du das nicht willst, kannst du einen weiteren Tag Pause machen.

www.fitness-insights.at

Trainingseinheit A: Beine



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Beinpresse	4	4-6	2-3 Minuten
	Kniebeugen	4	8-15	90-120 Sekunden
Beinbizeps, Hintern	Rumänisches Kreuzheben	4	8-12	90-120 Sekunden
Quadrizeps*	Beinstrecker, sitzend	2	15-20	90 Sekunden
Beinbizeps*	Beinbeuger, sitzend	2	15-20	90 Sekunden
Waden	Wadenheben stehend	2	6-8	90 Sekunden
	Wadenheben sitzend	3	10-12	90 Sekunden
	Wadenheben in Beinpresse optional: Blood Flow Restriction	3	10-15	90 Sekunden

*Übungen können als Supersatz ausgeführt werden

Dauer: circa 1 Stunde

www.fitness-insights.at

Trainingseinheit B: Brust

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	3	8-10	2-3 Minuten
	Kurzhandel-Schrägbankdrücken	3	10-12	90-120 Sekunden
	Dips	3	8-12	90-120 Sekunden
	Schrägbank-Fliegende mit dem Kabelzug	3	10-15	90 Sekunden
Schultern*	Seitheben, Kurzhanteln	6	8-12	90-120 Sekunden
	Seitheben liegend am Kabelzug	4	12-15	90 Sekunden
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabelzug	4	10-12	90 Sekunden
	Trizepsdrücken über Kopf am Kabelzug	4	10-12	90 Sekunden

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

Dauer: circa 1 ½ Stunden

Trainingseinheit C: Rücken



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Mittlerer Rücken	Rudern am Turm	4	10-12	90-120 Sekunden
Latissimus	Latzüge/Klimmzüge	3	8-12	90-120 Sekunden
	Kurzhandel-Rudern einarmig, Flachbank	3	6-10	90-120 Sekunden
	Lat-Überzüge am Kabelturm	3	12-15	90-120 Sekunden
Nacken	Shrugs	4	10-12	90 Sekunden
Unterer Rücken	Rücken-Extensionen	4	8-12	90 Sekunden
Hintere Schulter	Reverse Butterflies mit vorgestreckten Schultern	6	14-20	90 Sekunden
Bizeps	Drag-Curls am Seilzug	3	10-12	60-90 Sekunden
	Langhandel-Curls	3	6-10	60-90 Sekunden
	Hammer-Curls	3	8-12	60-90 Sekunden

Dauer: circa 1 ½ Stunden

www.fitness-insights.at

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. 4 x pro Woche

Woche 1

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

Woche 2

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

Woche 3

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

Woche 4

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

Trainingseinheit:



Datum:

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

Notizen: