

4er-Split Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger und Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer der Einheit	Dauer des Plans	Pausen zwischen Einheiten
Muskelaufbau	Fortgeschrittene	4 Tage	60 Minuten	16 - 20 Wochen	90 - 120 Sekunden

Trainingsaufteilung

Montag: Tag 1 (A) - Dienstag: Tag 2 (B) - Mittwoch: Pause - Donnerstag: Tag 3 (C) - Freitag: Tag 4 (D) - Samstag: Pause - Sonntag: Pause

Trainingstag A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Bankdrücken	3	6 - 10
	Kurzhandtel Schrägbankdrücken	3	6 - 10
	Dips mit Zusatzgewicht	3	6 - 8
	Fliegende (Schrägbank)	3	10 - 15
Bizeps	Langhantel Curls	3	6 - 10
	Kurzhandtel Curls	3	6 - 10
	Scott-Curls einarmig mit Kurzhandtel	3	6 - 10
Bauch	Crunches	3	25
	Beinheben hängend	3	20

Trainingstag B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	10 - 15
	Kniebeugen	3	6 - 10
	Beinpresse	3	6 - 10
	Ausfallschritte	3	10
	Beincurls	4	6 - 12
Waden	Wadenheben stehend	3	8 - 15
	Wadenheben sitzend	3	20

Trainingstag C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulter	Frontdrücken Multipresse	3	8 - 12
	Nackendrücken sitzend Kurzhandtel	3	6 - 8
	Seitheben einarmig Kurzhandtel	4	8 - 15
	Frontheben am Kabel	3	8 - 12
Trizeps	Stirn-Push liegend mit SZ-Stange	3	8 - 12
	Dips mit Zusatzgewicht	3	8 - 12
	Trizepsdrücken am Kabel	3	8 - 12
Nacken	Kinnziehen mit Langhantel	3	8 - 10
	Nackenheben mit Kurzhandtel	3	10

4er-Split Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger und Fortgeschrittene



Trainingstag D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge	3	6 - 10
	Latziehen enger Griff	3	8 - 12
	Rudern einarmig mit Kurzhantel	3	8 - 12
	Rudern Langhantel (Untergriff)	3	8 - 12
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	3	8 - 12
	Butterfly Reverse	3	10 - 15
Bauch	Bauchmaschine mit Gewicht	3	15
	Crunch kniend am Seil	3	20