



4ER SPLIT TRAININGSPLAN 4ER SPLIT TRAININGSPLAN 4ER SPLIT TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER 4ER-SPLIT TRAININGSPLAN – SCHNELL ERKLÄRT

Vier Einheiten, vier klare Schwerpunkte: Brust/Arme/Bauch, Beine/Po/Bauch, Schulter/Arme/Rücken, Rücken/Schulter/Bauch. So kanalisiert du Fokus, hältst Satzqualität hoch und strukturierst die Woche übersichtlich. Zwischen den Trainingstagen planst du Erholung, damit jede Einheit frisch startet und Progression stabil bleibt.

Der Ablauf ist konsequent: Aufwärmen, große Mehrgelenksübungen zuerst, danach gezielte Isolationsarbeit. Arbeite kontrolliert, nutze moderate Wiederholungsbereiche und steigere kleinschrittig über Last, Wiederholungen oder Bewegungsumfang. Mit solider Technikbasis entfaltet der 4er-Split sein Potenzial – nachhaltig und praxistauglich im realen Alltag.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum 4er Split Trainingsplan

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau (Hypertrophie)

➤ DAUER JE EINHEIT

ca. 60–75 Minuten

➤ DAUER DES PLANS

16–20 Wochen

➤ SCHWIERIGKEIT

Fortgeschritten

➤ TAGE PRO WOCHE

4 Tage pro Woche

➤ SATZPAUSEN

90–120 Sekunden (bis 150 s)

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout
Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag A, Dienstag B, Donnerstag C, Freitag D. Mittwoch sowie Wochenende sind regenerativ. Leicht bewegen, ausreichend schlafen, Ernährung strukturieren. Leistung notieren, kleinschrittig steigern, Technik priorisieren - kontinuierlich vorankommen.

MONTAG

Trainingstag 1 | A

DIENSTAG

Trainingstag 2 | B

MITTWOCH

Pause

DONNERSTAG

Trainingstag 3 | C

FREITAG

Trainingstag 4 | D

SAMSTAG

Pause

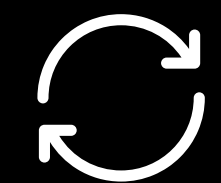
SONNTAG

Pause

TRAININGSTAG A: MONTAG

Tag A - Drücken: Brust im Fokus, Schultern und Trizeps unterstützen, Bauch stabilisiert. Mehrgelenksübungen zuerst, Exzentrik betonen, Pausen. Kleinschrittig steigern, Technik dokumentieren.

BRUST



Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln

4

12 | 10 | 8 | 6

Flachbankdrücken mit Langhantel

3

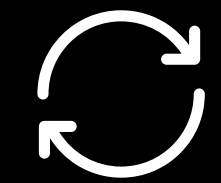
10 | 8 | 6

Kabelzüge über Kreuz (hoch → tief)

3

15 | 12 | 10

ARME



Bizepscurls mit SZ-Stange (schulterbreit)

3

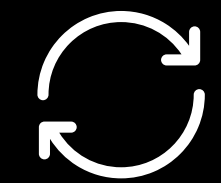
10 | 8 | 6

Trizepsdrücken am Kabel (Seil)

3

12 | 10 | 8

BAUCH



Kabel-Crunch kniend oder Crunchmaschine

3

15 | 12 | 10

Beinheben im Hang

2

15 | 12

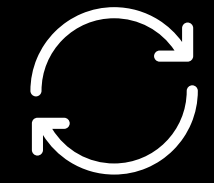
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG B: DIENSTAG

Tag B - Unterkörper: Kniedominanz zuerst, danach Hüftdominanz. Quadrizeps und Gluteus priorisieren, hintere Kette ergänzen. Bewegungsamplitude vollständig, Rumpfspannung halten, Last technisch steigern.

BEINE



Kniebeuge (High-Bar) oder Beinpresse

4

12 | 10 | 8 | 6

Rumänisches Kreuzheben (Langhantel)

3

10 | 8 | 6

Beinstrecker an der Maschine

3

15 | 12 | 10

Beinbeuger sitzend/liegend

3

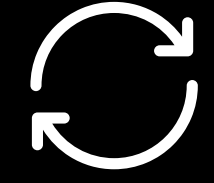
12 | 10 | 8

Wadenheben stehend

3

15 | 12 | 10

BAUCH

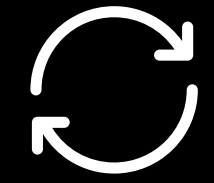


Reverse-Crunch oder Bauchmaschine

2

15 | 12

PO



Hip Thrust (Langhantel/Maschine)

3

12 | 10 | 8

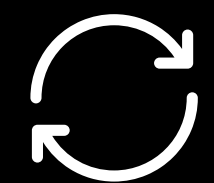
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG C: DONNERSTAG

Tag C - Schulter: Überkopfdrücken eröffnet, Seiten- und Frontanteile folgen. Trizeps komplettiert den Druckapparat, Zugmuster setzen Akzente. Schulterblattführung kontrolliert, Pausen präzise steuern.

SCHULTER



Schulterdrücken im Sitz (Kurzhandeln)

4

10 | 8 | 6 | 6

Seitheben mit Kurzhandeln

3

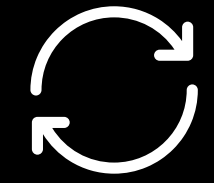
15 | 12 | 10

Frontheben mit Gewichtsscheibe

3

12 | 10 | 8

ARME



Enges Bankdrücken

3

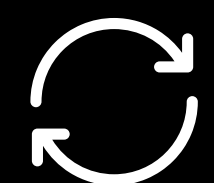
10 | 8 | 6

Überkopf-Trizepsstrecken am Kabel (Seil)

3

12 | 10 | 8

RÜCKEN



Shrugs (Kurzhandeln oder Maschine)

3

12 | 10 | 8

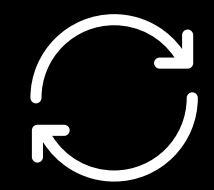
 Sätze

 Wiederholungen

TRAININGSTAG D: FREITAG

Tag D - Rücken: Vertikale Züge und horizontales Rudern treffen Latissimus, hintere Schulter. Reverse-Varianten setzen Akzente. Exzentrik kontrollieren, Zugweg präzise, Bauch stabil.

RÜCKEN



Klimmzüge (proniert) oder Latzug weit

4

8 | 6 | 6 | 5

Rudern sitzend am Kabel (weiter Griff)

3

12 | 10 | 8

Latzug zur Brust (neutral/eng)

3

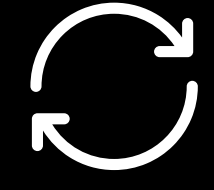
12 | 10 | 8

Langhantelrudern (Obergriff)

3

10 | 8 | 6

SCHULTER

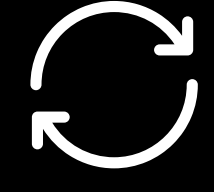


Reverse-Butterfly an der Maschine

3

15 | 12 | 10

BAUCH



Pallof-Press oder Plank

3

30-45 s | 25-35 s | 20-30 s

Sätze

Wiederholungen



TIPPS & TRICKS FÜR DEN 4ER SPLIT

Plane Mo/Di/Do/Fr fest ein und starte mit den großen Lifts. Nutze RIR/RPE, damit du nahe an der Grenze trainierst, ohne Technik einzubüßen. Protokolliere Sätze und Lasten, erkenne Trends früh und reagiere rechtzeitig.

Setze auf strukturiertes Warm-up, stabile Rumpfspannung und vollständige Bewegungsamplituden. Eiweiß, Schlaf und Trinkmenge sichern Regeneration. Variiere Winkel und Griffe bedacht. Alle acht bis zwölf Wochen deloaden, Ermüdung senken, Progression neu ansetzen – nachhaltig vorankommen. Habe pro Übung 1-2 Ersatzoptionen parat, wenn es im Studio voll ist.

SUPPLEMENTS & ERNÄHRUNG

Mit diesen Supplements stärkst du dein Training.



PROTEINE

Hochwertiges Proteinpulver unterstützt den Muskelaufbau, fördert die Regeneration, schmeckt cremig und löst sich klumpfrei in Shakes auf.



CREATINE

Creatin steigert die Schnellkraft und Leistung, füllt den Energiespeicher und verbessert das Trainingsvolumen spürbar nachhaltig.



AMINOSÄUREN

Essentielle Aminosäuren schützen Muskulatur, fördern die Regeneration und unterstützen fokussiertes & intensives Training dauerhaft.



WORKOUT BOOSTER

Workout Booster liefern Energie und Fokus, steigern Pumpgefühl und Leistungsbereitschaft während des Trainings kontinuierlich spürbar.

Vollständiges Sortiment entdecken: [body-attack.de](https://www.body-attack.de)



WEITERE TRAININGSPLÄNE

Umfangreiche & detaillierte Trainingspläne

Weitere Trainingspläne findest du bei uns auf der Website bodybuilding.de unter Trainingspläne.

www.bodybuilding.de/trainingsplaene/