

5ER SPLIT TRAININGSPLAN

5ER SPLIT TRAININGSPLAN

5ER SPLIT TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE

von bodybuilding.de



UNSER 5ER SPLIT TRAININGSPLAN ERKLÄRT

Fünf Einheiten, fünf Schwerpunkte: Der 5er-Split gibt jeder Muskelgruppe ihren eigenen Tag. So bündelst du Fokus, hältst Satzqualität hoch und steuerst Erholung planbar. Voraussetzung ist eine solide Technikbasis; dann wird der Plan zum präzisen Werkzeug für kontinuierlichen Muskelaufbau.

Die Reihenfolge bleibt klar: aufwärmen, große Mehrgelenksübungen zuerst, anschließend zielgerichtete Isolationsarbeit. Trainiere kontrolliert, nutze moderate Wiederholungsbereiche und steigere kleinschrittig über Last, Wiederholungen oder Bewegungsumfang. Dokumentiere jede Einheit – Fortschritt wird sichtbar und Plateaus erkennst du rechtzeitig.



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN

Quick Facts zum 5er Split Trainingsplan

➤ TRAININGSFOKUS

Muskelaufbau (Hypertrophie)

➤ DAUER JE EINHEIT

ca. 60–75 Minuten

➤ DAUER DES PLANS

12 - 20 Wochen

➤ SCHWIERIGKEIT

Fortgeschritten

➤ TAGE PRO WOCHE

5 Tage pro Woche

➤ SATZPAUSEN

90–120 Sekunden

(bei schweren Lifts bis ~150 s)

➤ EMPF. SUPPLEMENTS

Proteinpulver, Aminosäure, Workout

Bosster, Creatine



TRAININGSBEISPIEL

Beispielwoche: Montag Brust, Dienstag Rücken, Donnerstag Beine/Po, Freitag Schulter, Samstag Arme. Mittwoch und Sonntag sind regenerativ: leicht bewegen, schlafen, Ernährung strukturieren. Protokolliere Leistungen, steigere kleinschrittig, priorisiere Technik - kontinuierlich vorankommen.

MONTAG

Trainingstag 1 | A

DIENSTAG

Trainingstag 2 | B

MITTWOCH

Pause

DONNERSTAG

Trainingstag 3 | C

FREITAG

Trainingstag 4 | D

SAMSTAG

Trainingstag 5 | E

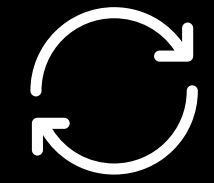
SONNTAG

Pause

TRAININGSTAG A: MONTAG

Tag A - Brust: Starte mit schwerem Bankdrücken, ergänze Schrägbank und Flys. Rumpf stabil, Exzentrik kontrolliert. Pausen standardisieren, Progression dokumentieren, Mind-Muscle-Connection fokussieren.

BRUST



Flachbankdrücken mit Langhantel

4

12 | 10 | 8 | 6

Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln

3

12 | 10 | 8

Kabelzüge über Kreuz (hoch → tief)

3

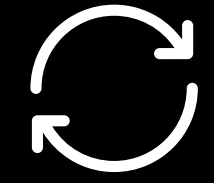
15 | 12 | 10

Flys auf der Schrägbank (Kurzhanteln)

3

15 | 12 | 10

BAUCH



Kabel-Crunch kniend oder Crunchmaschine

3

15 | 12 | 10

Kabel-Crunch kniend oder Crunchmaschine


3

15 | 12 | 10

Beinheben im Hang

2

15 | 12

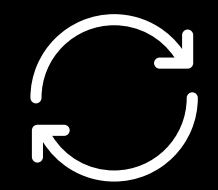
 Sätze

 Wiederholungen

TRAININGSTAG B: DIENSTAG

Tag B - Rücken: Kombiniere vertikales Ziehen und Rudern. Schulterblätter aktiv führen, neutrale Wirbelsäule halten. Griffvarianten rotieren, Exzentrik nutzen, abschließend Bizeps reizen.

RÜCKEN



Latzug zur Brust (weiter Griff) oder Klimmzüge

4

10 | 8 | 6 | 6

Rudern sitzend am Kabel (neutral/eng)

3

12 | 10 | 8

T-Bar-Rudern (Obergriff)

3

10 | 8 | 6

Überzüge am Kabel (gerade Arme)

3

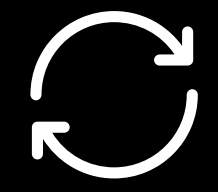
15 | 12 | 10

Shrugs (Kurzhandeln/Maschine)

3

12 | 10 | 8

BEINE

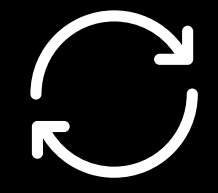


Wadenheben stehend

3

15 | 12 | 10

BAUCH



Reverse-Crunch oder Bauchmaschine

2

15 | 12

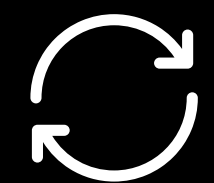
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG C: DONNERSTAG

Tag C - Beine/Po: Kniebeuge oder Hackenschmidt eröffnet, danach RDL und Hip Thrust. Beinstrecker, Beinbeuger, Waden ergänzen. Core stabilisieren, Bewegungsamplitude, Tempo kontrollieren.

BEINE



Kniebeuge (High-Bar) oder Hackenschmidt

4

12 | 10 | 8 | 6

Rumänisches Kreuzheben (Langhantel)

3

10 | 8 | 6

Beinstrecker an der Maschine

3

15 | 12 | 10

Beinbeuger sitzend/liegend

3

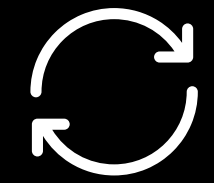
12 | 10 | 8

Wadenheben stehend

3

15 | 12 | 10

PO

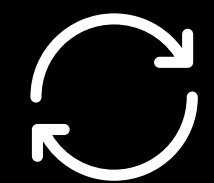


Hip Thrust (Langhantel/Maschine)

3

12 | 10 | 8

BAUCH



Beinheben im Hang oder Reverse-Crunch

2

15 | 12

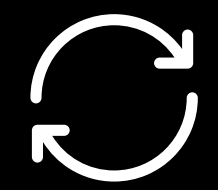
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG D: FREITAG

Tag D - Schulter: Überkopfdücken eröffnet, danach Seitheben, Reverse-Butterfly und Frontheben. Schulterblattführung kontrollieren, Rumpf stabilisieren. Pausen klar halten, Tempo steuern, Winkel variieren.

SCHULTER



Schulterdrücken im Sitz (Kurzhandeln/Maschine)

4

10 | 8 | 6 | 6

Seitheben mit Kurzhandeln

3

15 | 12 | 10

Reverse-Butterfly an der Maschine

3

15 | 12 | 10

Frontheben mit Gewichtsscheibe

3

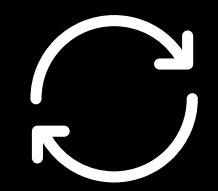
12 | 10 | 8

Face Pulls am Kabel (Seil)

3

15 | 12 | 10

BAUCH



Pallof-Press oder Plank

3

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

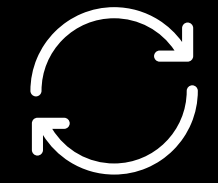
Sätze

Wiederholungen

TRAININGSTAG E: SAMSTAG

Tag E - Arme: Bizeps mit Scott-Curls und Hammer-Curls, Trizeps mit Seilrücken und Überkopfstrecken. Winkel variieren, Exzentrik kontrollieren, Pausen standardisieren, kurzer Unterarm-Block.

ARME



Langhantel-Curls (schulterbreit)	4	12 10 8 6
Hammer-Curls (Kurzhandeln)	3	12 10 8
Scott-Curls (SZ/Maschine)	3	10 8 6
Trizepsdrücken am Kabel (Seil/Untergriff)	3	12 10 8
Überkopf-Trizepsstrecken am Kabel	3	12 10 8

 Sätze  Wiederholungen



TIPPS & TRICKS FÜR DEN 5ER SPLIT

Plane Mo-Sa fest ein und starte jede Einheit mit den großen Lifts. Arbeite mit klaren Wiederholungsbereichen und RIR/RPE, nahe an der Grenze, ohne Technikverlust. Dokumentiere Sätze und Lasten, erkenne Trends früh und löse Plateaus systematisch.

Setze auf strukturiertes Warm-up, stabile Rumpfspannung und vollständige Bewegungsamplituden. Schlaf, Protein und Trinkmenge beschleunigen Regeneration. Alle acht bis zwölf Wochen deloaden, Ermüdung senken, Progression neu ansetzen. Notiere für volle Studios pro Übung Alternativen – flüssige Abläufe, keine Wartezeiten, konstant vorankommen.

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



WEITERE TRAININGSPLÄNE

Umfangreiche & detaillierte Trainingspläne

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

www.bodybuilding.de/trainingsplaene/