5×5 TRAININGSPLAN

BODY BUILDING.DE

Der 5x5 Trainingsplan ist einfach aufgebaut, aber alles andere als leicht. Im Mittelpunkt stehen schwere Grundübungen, fünf Wiederholungen pro Satz und eine klare Steigerung der Trainingsgewichte. Statt ständig neue Übungen einzubauen, konzentrierst du dich darauf, bei wenigen wichtigen Bewegungen Schritt für Schritt stärker zu werden.

TRAININGSZIEL	LEVEL	TRAININGSTAGE	DAUER PRO EINHEIT	AUFTEILUNG	EMPFOHLENE DAUER
Kraftaufbau mit zusätzlichem Muskelaufbau	Anfänger und Fortgeschrittene	3 Tage pro Woche	ca. 70 bis 100 Minuten	3 Ganzkörper-einheiten: schwer / leicht / mittel	8 bis 12 Wochen oder solange Fortschritte möglich sind

WOCHENAUFTEILUNG

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Training A: Schwer Trainingstag 1 | A	Pause	Training B: Leicht Trainingstag 2 | B	Pause	Training C: Mittel Trainingstag 3 | C	Pause	Pause

TRAINING A: MONTAG, SCHWER

Zum Start in die Woche steht die höchste Belastung an: Kniebeugen, Bankdrücken und Rudern werden schwer trainiert und bilden die Basis für deine Kraftsteigerung.

MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Beine	Kniebeuge mit Langhantel	5	5	3 bis 5 Min.
Brust	Bankdrücken mit Langhantel	5	5	3 bis 5 Min.
Rücken	Langhantelrudern vorgebeugt	5	5	3 bis 5 Min.

TRAINING B: MITTWOCH, LEICHT

Der Mittwoch bleibt bewusst leichter und gibt dir die Möglichkeit, die wichtigsten Bewegungen sauber zu wiederholen, ohne die Erholung nach dem schweren Montag auszubremsen.

MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Beine	Kniebeuge mit Langhantel	3	5	2 bis 3 Min.
Schulter	Überkopfdrücken mit Langhantel	5	5	3 bis 5 Min.
Rücken	Klimmzüge im Obergriff	3	5 bis 8	2 bis 3 Min.
Beinbeuger / Gesäß	Rumänisches Kreuzheben	5	6 bis 8	2 bis 3 Min.

5×5 TRAININGSPLAN

BODY BUILDING.DE

TRAINING C: FREITAG, MITTEL

Zum Abschluss der Trainingswoche steigt die Belastung wieder an, bleibt bei Kniebeugen und Bankdrücken aber unter dem Montagsniveau und wird durch einen schweren Kreuzhebesatz ergänzt.

MUSKEL	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Beine	Kniebeuge mit Langhantel	5	5	3 bis 5 Min.
Brust	Bankdrücken mit Langhantel	5	5	3 bis 5 Min.
Rücken	Kreuzheben konventionell	1	5	3 bis 5 Min.
Rücken	Langhantelrudern vorgebeugt	3	5 bis 8	2 bis 3 Min.

FÜR WEN IST DER 5×5 GEEIGNET?

Passt gut zu dir, wenn ...

Du stärker werden möchtest

Wenn dein Hauptziel darin besteht, deine Leistung bei den großen Grundübungen zu steigern, passt das 5×5 System sehr gut. Gewicht und Wiederholungen lassen sich klar vergleichen und Fortschritte sind leicht zu erkennen.

Du die Grundübungen bereits kontrolliert ausführen kannst

Kniebeugen, Bankdrücken, Rudern und Kreuzheben spielen eine zentrale Rolle. Die Übungen sollten deshalb nicht völlig neu für dich sein. Du musst kein Profi sein, solltest die Bewegungen aber sicher und kontrolliert beherrschen.

Du drei feste Trainingstage einplanen kannst

Drei Einheiten pro Woche reichen für diesen Plan aus. Die freien Tage dazwischen gehören zum System und geben dir Zeit, dich von den schweren Grundübungen zu erholen.

Du gerne nach einem klaren System trainierst

5×5 lässt wenig Raum für Rätselraten. Du weißt, welche Übungen anstehen, welches Gewicht du zuletzt verwendet hast und wann du dich steigern kannst.

Weniger passend, wenn ...

Du die Grundübungen noch lernen musst

Wenn Kniebeugen, Kreuzheben oder Bankdrücken für dich komplett neu sind, solltest du zunächst an der Technik arbeiten. Schwere Fünfer Sätze sind nicht der richtige Zeitpunkt, um grundlegende Bewegungsabläufe erst zu lernen.

Muskelaufbau dein einziges Ziel ist

Mit 5×5 kannst du Muskulatur aufbauen. Wenn du aber ausschließlich möglichst viel Trainingsvolumen für einzelne Muskeln sammeln und viele Isolationsübungen nutzen möchtest, passt ein klassischer Muskelaufbauplan oft besser.

Du nur sehr kurze Trainingseinheiten möchtest

Fünf schwere Arbeitssätze brauchen Zeit. Bei Kniebeugen, Bankdrücken und anderen Grundübungen solltest du dir zwischen den Sätzen mehrere Minuten Erholung gönnen.