

4er Split Trainingsplan

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 4er-Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: 70-80 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Dienstag (B)
 Mittwoch (C)
 Freitag oder Samstag (D)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	5	8
	Negativ Bankdrücken	5	10
	Kurzhandel Schrägbankdrücken	4	8
	Butterfly	4	12
Bizeps	Konzentrations Curls	3	12
	Bizepscurls Seilzug	3	10
	SZ Curls	1	21er Technik

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine vorne	Kniebeuge	5	10
	Beinpresse	4	12
	Front Kniebeuge	3	12
	Ausfallschritte	3	20 Schritte
Beinbeuger	Rumänisches Kreuzheben	4	12
	Beinbeuger liegend	4	12
	Beinbeuger stehend	3	15

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Schulterdrücken Kurzhanteln	4	8
	Arnold Press	3	12
	Frontheben Kurzhantel	4	12 - 15
	Seitheben	4	15
Trizeps	Enges Bankdrücken	3	12
	Kurzhandel Überkopfdücken	4	12
	French Press	4	10
	Trizepsdrücken am Kabel	3	25

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben	4	10
	Rudern Kurzhantel	4	15
	Latzug	4	12
	Rudern am Kabelturm	4	10
Waden	Wadenheben stehend	4	15
	Wadenheben sitzend	3	10
Bauch	Beinheben	6	15 – 20