

Krafttraining Programm

5 Trainingstage

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 5er-Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 5 Tage
Dauer/Einheit: 60-90 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Dienstag (B)
 Mittwoch (C)
 Donnerstag (D)
 Freitag (E)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Bankdrücken	4	10
	Kurzhantel Schrägbankdrücken	4	12
	Butterfly	5	12
	Negativ Bankdrücken	5	10
	Liegestütz	5	10
Bauch	Crunches	3	25
	Beinheben hängend	3	20

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps	SZ Curls	4	12
	Hammer Curls	4	8
	Kabelzug Curls (enger Griff)	4	15
Trizeps	Bankdrücken (enger Griff)	4	15
	Dips	3	12+ (Max.)
	French Press	4	8 - 10
	Kurzhantel Überkopfdücken	4	12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	5	8
	Beinpresse	4	12
	Beinstrecker	4	8 - 10
	Beincurls liegend	4	8 - 10
Waden	Wadenheben sitzend	4	12 - 15
	Beinpresse Wadendücken	4	10 - 12
Bauch	Beinheben	4	20

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge	5	8
	Latziehen Maschine	4	12
	Rudern Kurzhantel	4	10
	Rudern Kabelturm	4	8

TAG E

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Schulterdrücken KH	5	8
	Frontheben	5	10
	Seitheben	5	12
	Schulterdrücken Maschine	3	20
	Seitheben vorgebeugt	4	12

SUPPS

<u>Unsere Supplementempfehlung zum 5er Split Trainingsplan:</u>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

