

# 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
	Kurzhandel 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
	Kurzhandel 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

