

# Trainingsplan 5er Split Muskelaufbau

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 5er-Split  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 5 Tage  
**Dauer/Einheit:** 50-60 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   8   6   6
	Kurzhandtel Schrägbankdrücken	4	10   8   6   6
	Dips mit Zusatzgewicht	3	8   8   6
	Fliegende (Schrägbank)	3	15   12   10
Bauch	Crunches	3	25
	Beinheben hängend	3	20

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	15   12   10
	Kniebeugen	4	12   10   8   6
	Beinpresse	4	12   10   8   6
	Ausfallschritte	3	10   10   10
	Kreuzheben gestreckt	3	15   12   10
	Beincurls	4	12   10   8   6
Waden	Wadenheben stehend	3	15   10   8
	Wadenheben sitzend	3	20   20   20

## TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Frontdrücken Multipresse	3	12   10   8
	Nackendrücken sitzend Kurzhandtel	3	8   8   6
	Seitheben einarmig Kurzhandtel	4	15   12   10   8
	Frontheben am Kabel	3	12   10   8
	Aufrechtes Rudern mit LH	3	12   10   8
Nacken	Kinnziehen mit Langhantel	3	10   10   8
	Nackenneben mit Kurzhandtel	3	10   10   10

## TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge	4	12   10   8   6
	Latziehen enger Griff	3	12   10   8
	Rudern einarmig mit Kurzhantel	4	12   10   8   6
	Rudern Langhantel (Untergriff)	3	12   10   8
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	3	12   10   8
	Butterfly Reverse	3	15   12   10
Bauch	Bauchmaschine mit Gewicht	3	15
	Crunch kniend am Seil	3	20

## TAG E

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps	Langhantel Curls	4	12   10   8   6
	Kurzhantel Curls	3	10   8   6
	Scott-Curls einarmig mit Kurzhantel	3	10   8   6
Trizeps	Stirn-Push liegend mit SZ-Stange	4	12   10   8   6
	Dips mit Zusatzgewicht	3	12   10   8
	Trizepsdrücken am Kabel	3	12   10   8

## 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

