

Trainingsplan 5x5

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 3-er Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 3 Tage
Dauer/Einheit: 70-80 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 8 Wochen
Satzpause: 120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (C)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	5	5
Brust	Flachbankdrücken	5	5
Rücken	Kreuzheben	5	5
Bizeps	Scott-Curls SZ	3	12
Trizeps	French-Press Langhantel	3	12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken	5	5
Beine	Front-Kniebeugen	5	5
Schulter	Military Press Langhantel stehend Butterfly Reverse	5 3	5 12
Beine	Beincurls liegend oder stehend	3	12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	5	5
Brust	Flachbankdrücken	5	5
Rücken	Rudern vorgebeugt	5	5
Schulter	Seitheben	3	12
Bauch	Crunches	3	25

INFO

Bei dem 5x5 Trainingssystem wird das Trainingsgewicht so beibehalten, bis alle 5 Sätze mit jeweils 5 Wiederholungen korrekt ausgeführt wurden. Ist dies der Fall, kann das Trainingsgewicht im nächsten Training gesteigert werden. Das Gewicht wird erst dann wieder erhöht, wenn alle 5 Sätze mit 5 Wiederholungen geschafft wurden.

SUPPS

<u>Unsere Supplementempfehlung:</u>	
Vor dem Training	5g Beta Alanin, 5g Creatin
Während dem Training	10g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

