

# Trainingsplan Max OT Training

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 5er-Split  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 5 Tage  
**Dauer/Einheit:** maximal 40 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 8 – 10 Wochen  
**Satzpause:** 2 – 3 Minuten

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

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen mit Langhantel	3	4 – 6
	Beinpresse	2	4 – 6
	Rumänisches Kreuzheben	2	4 – 6
Waden	Wadenheben stehend	3	4 – 6
	Wadenheben sitzend	2	4 – 6

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps	Langhantel Curls	2	4 – 6
	Hammer Curls	2	4 – 6
	Preacher Curls	1	4 – 6
Trizeps	Langhantel Bankdrücken (enger Griff)	2	4 – 6
	Dips	2	4 – 6
Unterarme	Unterarm Curls (Untergriff)	2	4 – 6
	Unterarm Curls (Obergriff)	2	4 – 6
Bauch	Decline Sit-ups mit Gewicht	2	8 – 12
	Beinheben mit Gewicht	2	8 – 12

## TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Schultern	Schulterpresse	3	4 – 6
	Aufrechtes Rudern	2	4 – 6
	Seitheben	2	4 – 6
Nacken	Shrugs mit Kurzhanteln	2	4 – 6
	Langhantel Shrugs	2	4 – 6

## TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Langhantel	3	4 – 6
	Fliegende Kurzhantel	3	4 – 6
	Bankdrücken Kurzhantel	3	4 – 6

## TAG E

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge (weiter Griff)	3	4 – 6
	Langhantel Rudern (vorgebeugt)	3	4 – 6
	Latziehen hinter den Kopf	3	4 – 6
	Hyperextensions	3	4 – 6

## SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung zum Max OT Training</b>	
Vor dem Training	1 Portion Workaholic
Während dem Training	1 Portion EAAmazing + 30g Cluster Dextrin
Nach dem Training	Premium Post Workout