

Trainingsplan Schnellkrafttraining

Hauptziel: Aufbau Schnellkraft & Maximalkraft
System: 3er-Split
Level: Fortgeschritten bis Profi
Tage/Woche: 5-6 Tage
Dauer/Einheit: ca. 60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 6 Wochen
Satzpause: 180 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

3 Tage Training (Mo | Di | Mi)
 1 Tag Pause (Do)
 3 Tage Training (Fr | Sa | So)
 3 Tage Training (Di | Mi | Do)...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken LH auf Schnellkraft	3	6
	Bankdrücken LH auf Maximalkraft	3	1 – 6
	Schrägbankdrücken LH auf Maximalkraft	3	1 – 6
Schulter	Military Press LH auf Schnellkraft	3	6
	Military Press LH auf Maximalkraft	3	1 – 6
Trizeps	Trizepsübung am Kabel (Nebenübung)	3	8 – 12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen LH auf Schnellkraft	3	6
	Kniebeugen LH auf Maximalkraft ¹	3	1 – 6
	Beinpresse auf Maximalkraft (optional)	3	1 – 6
Waden (optional)	Wadenheben a.d. Maschine (Nebenübung)	3	8 – 12
Bauch (optional)	Beinheben am Dipturm (Nebenübung)	3	8 – 12

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	vorgebeugtes Rudern LH auf Schnellkraft	3	6
	Kreuzheben LH auf Maximalkraft	3	1 – 6
	Klimmzüge mit Zusatzgewicht auf Maximalkraft	3	1 – 6
Bizeps	LH Curls (Nebenübung)	3	8 – 12
Schulter	vorgebeugtes Rudern KH	2	8 – 12

¹Hier ist Vorsicht geboten, im Zweifelsfall sollte die Übung nur im Beisein eines Partners oder eines Trainers ausgeführt werden.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	Kre-Alkalyln Pro
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

