

4er Split Muskelaufbau Trainingsplan

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 4er-Split
Level: Fortgeschritten
Tage/Woche: 4 Tage
Dauer/Einheit: ca. 60 Min.
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90-120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Dienstag (B)
 Donnerstag (C)
 Freitag (D)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Bankdrücken	3	10 8 6
	Kurzhantel Schrägbankdrücken	3	10 8 6
	Dips mit Zusatzgewicht	3	8 8 6
	Fliegende (Schrägbank)	3	15 12 10
Bizeps	Langhantel Curls	3	10 8 6
	Kurzhantel Curls	3	10 8 6
	Scott-Curls einarmig mit Kurzhantel	3	10 8 6
Bauch	Crunches	3	25
	Beinheben hängend	3	20

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	15 12 10
	Kniebeugen	3	10 8 6
	Beinpresse	3	10 8 6
	Ausfallschritte	3	10 10 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 Kurzhantel	3	8 8 6
	Seitheben einarmig Kurzhantel	4	15 12 10 8
	Frontheben am Kabel	3	12 10 8
Trizeps	Stirn-Push liegend mit SZ-Stange	3	12 10 8
	Dips mit Zusatzgewicht	3	12 10 8
	Trizepsdrücken am Kabel	3	12 10 8
Nacken	Kinnziehen mit Langhantel	3	10 10 8
	Nackenneben mit Kurzhantel	3	10 10 10

TAG D

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge	3	10 8 6
	Latziehen enger Griff	3	12 10 8
	Rudern einarmig mit Kurzhantel	3	12 10 8
	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

SUPPS

<u>Unsere Supplementempfehlung zum 4er Split Trainingsplan:</u>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

