

2ER-SPLIT TRAININGSPÄNE FÜR FORTGESCHRITTENE

EINLEITUNG:

Du solltest, bevor du mit dem Training beginnst, unseren Artikel zum Thema Trainingsplan lesen. Damit tust dir leichter, die Angaben und Begriffe zu verstehen und dir werden die Hintergründe für unsere Trainingspläne, sowie Alternativen für die in den Plänen enthalten Übungen vermittelt.

2er-Split Trainingspläne sind eher für Athleten mit fortgeschrittenen Kraftwerten (s. S. 3) und mindestens 6 Monaten, besser 12 Monaten, konsequentem Training empfehlenswert. Anfänger und Wiedereinsteiger fahren in der Regel mit einer guten Ganzkörper-Trainingsplan besser. Solche findest du ebenfalls auf unserer Seite.

FREQUENZ:

Bei unseren 2er-Split Trainingsplänen werden die beiden Workouts A und B abwechselnd, mit oder ohne Pausentagen dazwischen, ausgeführt. So erreicht man eine optimale Frequenz und ein optimales Volumen. Gleichzeitig bleibt genug Zeit zur Regeneration.

Das **Minimum** hinsichtlich Trainingsfrequenz sollte bei **3 Einheiten pro Woche** liegen. Also Workout A gefolgt von einem Pausentag und dann Workout B gefolgt von einem Pausentag und als letzte Einheit der Woche wieder Workout A gefolgt von zwei Pausentagen. Die neue Trainingswoche würde demzufolge mit Workout B beginnen. **Besser** für die Muskelproteinbiosynthese und das Trainingsvolumen wären **4 Workouts pro Woche**. Bei vier Workout die Woche würden Workout A und B an aufeinanderfolgenden Tagen trainiert werden. Dem würde

ein Pausentag und erneut Workout A und B folgen. Danach sind 2 aufeinanderfolgende Pausentage notwendig, um den gesammelten Trainingsstress der Woche komplett zu regenerieren. Dies wäre das absolute Optimum.

WARMUP:

Vor jedem Workout sollte ein 10- bis 15-minütiges allgemeines Warm-Up und vor jeder Übung ein kurzes spezifisches Warm-Up absolviert werden. Das allgemeine Warm-Up dient der Vorbereitung des Kreislaufs auf die anstehende Belastung (Erhöhung des Pulses und der Körpertemperatur) und kann mittels lockerem Cardio (Ergometer, Crosstrainer, Laufband) durchgeführt werden. Zum spezifischen Warm-Up führt man am besten die jeweilige Übung mit etwa 50% des geplanten Trainingsgewichts mit 10-15 Wdh. aus, um die Zielmuskulatur, die Gelenke und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten.

VOLUMEN:

Bei den **Satz- und Wiederholungszahlen** sind Bereiche angegeben (z.B. 3-4 Sätze á 6-8 Wdh.). Solltest du nur drei Mal die Woche trainieren, empfehlen wir dir immer das Maximum der Sätze (also z.B. bei 3-4, die 4 Sätze), da sonst das Volumen pro Woche zu gering ausfällt. Gehst du vier Mal pro Woche ins Training, dann solltest du die ersten Wochen das Minimum (das wären beim Beispiel 3 Sätze) und später das Maximum (also beim Beispiel 4 Sätze) wählen. Bei einem

Training jeden zweiten Tag kannst du zwischen Maximum und Minimum variieren.

PROGRESSION:

Der Wiederholungsbereich ergibt sich, da man erstens nicht immer in der gleichen Form ist und in jedem Training die gleichen Wiederholungen schafft, und daraus, dass wir mit einer doppelten Progression arbeiten. Man steigert sich also erstmal bei gleichbleibendem Gewicht durch Wiederholungen, bis man in jedem Satz das Maximum schafft und erhöht dann das Arbeitsgewicht und reduziert die Wiederholungen.

Z.B. schafft man in Woche 1 mit 50kg erst 8, dann 7 und zuletzt 6 Wiederholungen. Beim zweiten Training schafft man in Satz 1 und 2 je 8 und in Satz 3 dann 7 Wiederholungen. Beim darauffolgenden Training erreicht man in allen 3 Sätzen die 8 Wiederholungen mit 50kg, somit wird im nächsten Training das Gewicht der Übung gesteigert. Ab einem gewissen Leistungsstand, schafft man nicht mehr so einfach von Training zu Training eine Wiederholung mehr. Solltest du also nach 2 Durchgängen keine Wiederholung mehr schaffen, kannst du versuchen, das Gewicht zu erhöhen und weiterhin die gleichen Wiederholungen zu absolvieren. So wäre ebenfalls die Progression gewährleistet

Du steigert also dein Gewicht in den Grundübungen um 1,25kg bis 2,5kg (Bei Kniebeugen und Kreuzheben eher 2,5kg, bei Bankdrücken, Schulterdrücken und Rudern eher 1,25kg), wenn du 3 mal 8 Wiederholungen mit sauberer Technik geschafft hast. Bei den Isolationsübungen empfehlen wir dir die kleinstmögliche Steigerung, wenn du die 15 Wiederholungen erreicht hast.

PERIODISIERUNG:

Ein Trainingsblock sollte 6-8 Wochen dauern. In diesem Block solltest du dich so viel steigern, wie es nur geht. Wenn du dich nicht mehr weiter steigern kannst und spätestens nach 8 Wochen solltest du einen Deload einlegen. Hier kannst du je nach Stresslevel mal eine Woche komplett pausieren oder aber gleich mit reduziertem Gewicht in die nächste Runde starten. Wenn du in den nächsten 6-8 Wochen Block startest, reduzierst du dein letztes Arbeitsgewicht um etwa 10% und beginnst den Plan wieder von neuem. Hast du also vor deinem Deload zuletzt bei einer Übung 100kg Geschafft, startest du im Deload mit 90kg. Wenn du dich planmäßig steigern kannst, wirst du zum Ende des zweiten Blocks dein Gewicht über das Niveau des letzten gesteigert haben.

OBERKÖRPER/UNTERKÖRPER oder PUSH/PULL:

Diese Frage wird in aller Ausführlichkeit auf unserer Seite im Artikel zu diesem Trainingsplan beantwortet.

Sollten Übungen nicht ausgeführt werden können, sind ebenfalls in unserem Artikel einige Alternativübungen aufgelistet.

TRAININGSSCHEMA FÜR DIE WÖCHENTLICHE AUFTEILUNG

Beispiel für 3-mal pro Woche	MONTAG WORKOUT A	DIENSTAG PAUSE	MITTWOCH WORKOUT B	DONNERSTAG PAUSE	FREITAG WORKOUT A	SAMSTAG PAUSE	SONNTAG PAUSE	MONTAG WORKOUT B
Beispiel für 3,5-mal pro Woche	MONTAG WORKOUT A	DIENSTAG PAUSE	MITTWOCH WORKOUT B	DONNERSTAG PAUSE	FREITAG WORKOUT A	SAMSTAG PAUSE	SONNTAG WORKOUT B	MONTAG PAUSE
Beispiel für 4-mal pro Woche	MONTAG WORKOUT A	DIENSTAG WORKOUT B	MITTWOCH PAUSE	DONNERSTAG WORKOUT A	FREITAG WORKOUT B	SAMSTAG PAUSE	SONNTAG PAUSE	MONTAG WORKOUT A

KRAFTWERTE

Die Kraftwerte geben dein 5RM in Relation zu deinem Körpergewicht wieder. Anhand der Kraftwerte kannst du dich orientieren, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

Wiegst du z.B. 80 kg und beugst 5 x 105kg, drückst 5 x 75kg, ruderst 5 x 60kg, hebst 5 x 120kg und drückst beim Schulterdrücken 5 x 50kg,

wärst du bei der Kniebeuge bei 1,2-mal deinem Körpergewicht (105kg/80kg), beim Bankdrücken bei 0,94-mal (75kg/80kg), beim Rudern bei 0,75-mal (60kg/80kg), beim Kreuzheben bei 1,5-mal (120kg/80kg) und beim Schulterdrücken bei 0,63-mal (50kg/80kg) und somit als Mann im fortgeschrittenen Bereich. Als Frau müsstest du in Relation weniger Gewicht bewegen, um als fortgeschritten zu gelten.

MÄNNER	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTEN	FRAUEN	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTEN
KNIEBEUGE	1,3 x KG	1,3 - 2,0 x KG	KNIEBEUGE	0,9 x KG	0,9 - 1,3 x KG
BANKDRÜCKEN	0,9 x KG	0,9 - 1,4 x KG	BANKDRÜCKEN	0,6 x KG	0,6 - 0,9 x KG
LANGHANTEL Rudern	0,7 x KG	0,7 - 1,0 x KG	LANGHANTEL Rudern	0,5 x KG	0,5 - 0,8 x KG
KREUZHEBEN	1,5 x KG	1,5 - 2,2 x KG	KREUZHEBEN	1,0 x KG	1,0 - 1,6 x KG
SCHULTERDRÜCKEN	0,6 x KG	0,6 - 0,9 x KG	SCHULTERDRÜCKEN	0,4 x KG	0,4 - 0,6 x KG

PUSH/PULL SPLIT TRAININGSPLAN

Die Aufteilung in Push und Pull, also Druck- und Zugübungen macht besonders für anfängliche Fortgeschrittene Sinn, die von einem Ganzkörpertrainingsplan kommen oder für Athleten, die nur drei Tage die Woche Zeit fürs Training haben. Dies liegt daran, dass man bei

dieser Aufteilung bei jedem Workout sowohl einen Teil des Ober- als auch ein Teil des Unterkörpers trainiert. Übungen für den Bauch können nach Belieben am Ende des Trainings eingefügt werden. Z.B. Beinheben und Core-Rotations. Sind mehrere Übungen zur Auswahl, kann von Training zu Training oder Block zu Block gewechselt werden.

WORKOUT A (PUSH)	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KNIEBEUGE	3 - 4	6 - 8						
BEINSTRECKER	3	10 - 12						
BANKDRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
SCHULTERDRÜCKEN	3 - 4	8 - 10						
DIPS (mit Zusatzgew.)	3 - 4	6 - 8						
TRIZEPS TAU	2	12 - 15						

WORKOUT B (PULL)	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KREUZHEBEN / RUM. KREUZHEBEN	3 - 4	4 - 6 / 6 - 8						
KH- od. LH-RUDERN	3 - 4	6 - 8						
BEINBEUGER	3	10 - 12						
KLIMMZUG od. LATZUG	3 - 4	6 - 10						
BIZEPS CURLS	2	12 - 15						

OBERKÖRPER / UNTERKÖRPER SPLIT TRAININGSPLAN

Bist du weiter fortgeschritten oder willst du häufiger als 3-mal die Woche trainieren, ist ein Ober-/Unterkörper Split eine sehr gute Wahl. Das heißt nicht, dass man nicht auch einen Push-/Pull Split häufiger trainieren kann. Eine OK/UK Aufteilung ist unserer Erfahrung bzgl. Regeneration etwas im Vorteil, da die trainierten Partien besser getrennt werden. Als Schema ist es ratsam nach OK / UK / Pause / OK / UK / Pause / Pause zu trainieren.

So wird während des Trainings der einen Körperhälfte die andere nicht belastet und die Regeneration nicht unterbrochen. Dies ist insbesondere absolut notwendig, wenn an aufeinanderfolgenden Tagen trainiert werden soll. Einer der wohl bekanntesten Ober- / Unterkörpersplits stellt wohl die Generic Bulking Routine von Lyle McDonald dar nach dem unser Plan modifiziert wurde. Bauchübungen empfehlen wir dir am Ende des UK-Workouts. Z.B. Beinheben und Core-Rotations

WORKOUT A (UK)	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KNIEBEUGE	3 - 4	6 - 8						
RUM. KREUZHEBEN	3 - 4	6 - 8						
BULG. SPLIT-SQUAT	2 - 3	10 - 12						
WADENHEBEN STEHEND	3 - 4	6 - 8						
BEINBEUGER	2	10 - 12						
WADENHEBEN SITZEND	2 - 3	10 - 12						
HYPEREXTENSIONS	2	12 - 15						

WORKOUT B (OK)	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
BANKDRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
KH- od. LH-RUDERN	3 - 4	6 - 8						
SCHRÄGBANKDR. / SCHULTERDRÜCKEN	2	10 - 12						
KLIMMZUG od. LATZUG	3	10 - 12						
DIPS	2	10 - 12						
BIZEPS ISO	1 - 2	12 - 15						
TRIZEPS ISO	1 - 2	12 - 15						

PERSÖNLICHE NOTIZEN

MUSKEL-TRAINING.NET
Dein Fitness Magazin