

3ER-SPLIT TRAININGSPLAN 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.

Ein 3er-Split Trainingsplan ist nur was für Athleten mit soliden fortgeschrittenen Kraftwerten (s. S. 3) und mindestens 12 Monaten konsequentem Training empfehlenswert. Du solltest zuvor einige Zeit nach einem Ganzkörper Trainingsplan und auch 2er-Split trainiert haben und deren Potential ausgeschöpft haben. Zudem kommt ein 3er Split nur in Frage, wenn du mindestens vier Mal pro Woche trainierst. Anfänger und Wiedereinsteiger fahren in der Regel mit einem guten Ganzkörper-Trainingsplan besser. Solche findest du ebenfalls auf unserer Seite.

FREQUENZ:

Bei unserem 3er-Split Trainingsplan werden insgesamt drei Workouts (A, B, C), die je unterschiedliche Muskelgruppen beanspruchen, abwechselnd, mit oder ohne Pausentagen dazwischen, ausgeführt. So erreicht man eine gute bis optimale Frequenz und ein hohes Volumen. Gleichzeitig bleibt genug Zeit zur Regeneration.

Das **Minimum** hinsichtlich Trainingsfrequenz sollte bei **4 Einheiten pro Woche** liegen. Also Workout A gefolgt von Workout B gefolgt von einem Pausentag, auf den Workout C folgt. Darauf folgt wieder

Workout A als letzte Einheit der Woche der dann zwei Pausentage folgen. Die neue Trainingswoche würde demzufolge mit Workout B beginnen. Eine **bessere Frequenz** hinsichtlich Muskelproteinbiosynthese wären **5-6 Workouts pro Woche**.

Bei 5 Einheiten die Woche würden die ersten drei Tage Workout A, B und C an aufeinanderfolgenden Tagen trainiert werden. Dem würde ein Pausentag und erneut Workout A und B folgen. Danach folgen 2 aufeinanderfolgende Pausentage, um den gesammelten Trainingsstress der Woche komplett zu regenerieren. Dies ist unserer Erfahrung nach das im Alltag auf Dauer durchführbare Optimum.

Bei 6 Einheiten die Woche würde man zweimal Workout A bis C ohne Pause durchlaufen und sich nur einen Pausentag pro Woche gönnen. Dies ist wirklich nur was für Hardliner und auch nur für eine begrenzte Zeit und nicht auf Dauer geeignet.

Natürlich kann man auch Workout A bis C an aufeinanderfolgenden Tagen trainieren und sich nach jeder Serie eine Tag Pause gönnen. Das würde den Stress etwas reduzieren und die Frequenz dennoch hoch halten.

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.

TRAININGSSCHEMA FÜR DIE WÖCHENTLICHE AUFTEILUNG

Beispiel für 4-mal pro Woche	MONTAG WORKOUT A	DIENSTAG WORKOUT B	MITTWOCH PAUSE	DONNERSTAG WORKOUT C	FREITAG WORKOUT A	SAMSTAG PAUSE	SONNTAG PAUSE	MONTAG WORKOUT B
Beispiel für 5-mal pro Woche	MONTAG WORKOUT A	DIENSTAG WORKOUT B	MITTWOCH WORKOUT C	DONNERSTAG WORKOUT A	FREITAG WORKOUT B	SAMSTAG PAUSE	SONNTAG PAUSE	MONTAG WORKOUT C
Beispiel für 6-mal pro Woche	MONTAG WORKOUT A	DIENSTAG WORKOUT B	MITTWOCH WORKOUT C	DONNERSTAG WORKOUT A	FREITAG WORKOUT B	SAMSTAG WORKOUT C	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 120kg, drückst 5 x 90kg, ruderst 5 x 80kg, hebst 5 x 150kg und drückst beim Schulterdrücken 5 x 60kg,

wärst du bei der Kniebeuge bei 1,5-mal deinem Körpergewicht (120kg/80kg), beim Bankdrücken bei 1,13-mal (90kg/80kg), beim Rudern bei 1,0-mal (80kg/80kg), beim Kreuzheben bei 1,9-mal (150kg/80kg) und beim Schulterdrücken bei 0,75-mal (60kg/80kg) und somit als Mann gut im fortgeschrittenen Bereich. Als Frau müsstest du in Relation weniger Gewicht bewegen, um als gut 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

PULL/PUSH/BEINE SPLIT TRAININGSPLAN

Die Aufteilung in Pull, Push also Zug- und Druckübungen und Beine ist so ziemlich die einzige die Sinn macht. Jetzt kann man sich natürlich zu Recht fragen: „Warum macht den Brust, Rücken, Beine weniger Sinn?“. Die Antwort liegt im Plan. Push, Pull, Beine ist letztlich die selbe Aufteilung, wie nach Brust, Rücken und Beine. Das liegt daran, dass so ziemlich alle Brustübungen aus drückenden, und alle Rückenübungen aus ziehenden Bewegungen bestehen.

Wie bei alle Plänen gilt, dass Übungen für den Bauch nach Belieben am Ende des Trainings eingefügt werden. Z.B. Beinheben und Core-Rotations. Wir würden dir empfehlen die Übungen am Ende des Beinworkouts anzuhängen.

Sind mehrere Übungen zur Auswahl, kann von Training zu Training oder Block zu Block gewechselt werden.

Wir haben die Pull Einheit als Erste gewählt, da hier der untere Rücken mitbelastet wird, genauso wie bei der Beineinheit. So ist ein Tag zwischen Pull und Beine, an dem der untere Rücken sich erholen kann. Grundsätzlich können die Einheiten nach persönlicher Präferenz getauscht werden.

Übungen in Klammern sind optional, wenn einem das Volumen nicht reicht.

WORKOUT A (PULL)	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KLIMMZÜGE (mit Zusatzgew.)	3 - 4	6 - 8						
WEITES LH-RUDERN	2 - 3	10 - 12						
ENGES RUDERN KABEL ODER MASCH.	2 - 3	10 - 12						
FACEPULLS	2 - 3	10 - 12						
VORGEBEUGTES SEITHEBEN	2 - 3	12 - 15						
BIZEPSCURLS	1 - 2	12 - 15						

WORKOUT B (PUSH)	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
BANKDRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
POSITIV SCHRÄGBANKDR. (KURZHANTEL)	3 - 4	6 - 8						
DIPS (mit Zusatzgew.)	3 - 4	6 - 8						
FRONT PLATE RAISE (BUTTERFLY)	2 - 3	10 - 12						
SEITHEBEN	2 - 3	10 - 12						
TRIZEPS TAU	1 - 2	12 - 15						

WORKOUT C (BEINE)	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 ODER BEINSTRECKER	2 - 3	10 - 12						
WADENHEBEN STEHEND	3 - 4	6 - 8						
BEINBEUGER	2	10 - 12						
WADENHEBEN SITZEND	2 - 3	10 - 12						
(HYPEREXTENSIONS)	2	12 - 15						

PERSÖNLICHE NOTIZEN

MUSKEL-TRAINING.NET
Dein Fitness Magazin