

## Der 2er Split Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	2er Split
Level	Fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene
Tage pro Woche	2-4
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	12 Wochen

### Einheit A

#### Muskelgruppe: Oberkörper

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bankdrücken	3-4	80-85%
Kurzhandel Schrägbankdrücken	3-4	70-75%
Chest supported Row im breiten Griff	3-4	70-75%
Lat Pulldown oder Klimmzüge im	3-4	60-70%

neutralen oder Unterhand Griff		
Seitheben	3-4	75-80%

## Einheit B

### Unterkörper

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Hack Squat oder Kniebeuge	3-4	70-75% bzw. 80-85%
Ausfallschritte mit Kurzhanteln oder Kettlebells	3-4	70-75%
Beinstrecker	3-4	60-70%
Beinbeuger	3-4	60-70%
Wadenheben stehend oder sitzend	3-4	70-75%

## Einheit C

### Oberkörper

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3-4	70-75%
Flachbankdrücken mit der Kurzhantel	3-4	70-75%
Lat Pulldown im breiten Griff	3-4	70-75%
Chest supported Row im engen Griff	3-4	70-75%
Seitheben am Kabel	3-4	70-75%

## Einheit D

### Unterkörper

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
-------	-------	------------------------

Rumänisches Kreuzheben	3-4	70-75%
Ausfallschritte mit Kurzhanteln oder Kettlebells	3-4	70-75%
Beinstrecker	3-4	60-70%
Beinbeuger	3-4	60-70%
Wadenheben stehend oder sitzend	3-4	70-75%

### **Anmerkungen:**

Die Satzanzahl sollte im Verlauf des Mesozyklus erhöht werden, um Progressive Overload zu gewährleisten. Z.B. die erste Woche 3 Sätze, die zweite Woche 4 Sätze und die dritte Woche 5 Sätze. Anschließend wird bei allen Übungen das Gewicht erhöht und wieder mit 3 Sätzen angefangen. Die darauffkommene Woche dann 4 Sätze, dann 5 Sätze und erneut Gewicht erhöhen.

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhantelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).