

## Der 4er Split Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	4er Split
Level	Fortgeschrittene
Tage pro Woche	4
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	12-16 Wochen

### Einheit A

#### Brust, Bizeps und Trizeps und Bauch

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bankdrücken mit der Langhantel	3	80-85%
Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel	3	70-75%
Dips	3	70-75%
Flys	3	60-70%
EZ Bar Curls	3	70-75%
Bizep Curls	3	60-70%

Kurzhandel		
Hammercurls	3	70-75%
Leg Raises	3	60-70%
Weighted Sit-Ups	3	70-75%

## Einheit B

### Vordere Beine, Waden und die seitliche Schulter

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Kniebeugen	3	80-85%
Hack Squat	3	70-75%
Ausfallschritte	3	60-70%
Beinstrecker	3	60-70%
Wadenheben sitzend	3	60-70%
Wadenheben stehend	3	60-70%

## Einheit C

### Rücken und Bauch

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Rudern sitzend an der Free-Weight Maschine im breiten Griff	3	80%
Klimmzüge	3	70-75%
Rudern einarmig mit Kurzhanteln	3	70-75%
Pullover	3	60-70%
Leg Raises	3	70-75%
Weighted Sit-Ups	3	60-70%

## Einheit D

### Gesäß und hinterer Oberschenkel

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Rumänisches Kreuzheben	3	80%
Beinbeuger stehend/sitzend	3	60-70%

oder liegend		
Leicht vorgebeugte Langhantel Shrugs	3	70-75%
Seitheben am Kabel	3	60-70%
Enges Bankdrücken	3	70-75%
Trizeps Push Down	3	60-70%
Trizeps Extension einarmig	3	60-70%

### **Anmerkungen:**

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).