

Der 5er Split Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	5er Split
Level	Fortgeschrittene
Tage pro Woche	5
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	12-16 Wochen

Einheit A

Brust

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%
Liegestütze	3	60-70%

Einheit B

Beine

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Kniebeugen	3	80-85%
Hack Squat	3	70-75%
Ausfallschritte	3	60-70%
Rumänisches Kreuzheben	3	70-75%
Beinstrecker	3	60-70%
Beinbeuger	3	60-70%

Einheit C

Schultern

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Seitheben mit der Kurzhantel	3	70-75%
Seitheben am Kabel	3	60-70%

Aufrechtes Rudern	3	60-70%
Leicht vorgebeugte Langhantel Shrugs	3	70-80%
Rear Delt Fly am Kabel	3	60-70%

Einheit D

Rücken

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Klimmzüge	3	80%
Latziehen enger Griff	3	60-70%
Pullovers	3	70-75%
Rudern einarmig mit der Kurzhantel	3	60-70%
Chest supported Row an der Maschine	3	70-75%

Einheit E

Arme

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
EZ Bar Curls	3	80%
Incline Curls	3	60-70%
Scott Curls	3	70-75%
Push-Down am Kabel	3	60-70%
Enges Bankdrücken	3	70-75%
Overhead Extension am Kabel	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).