

Trainingsplanvorlage

2-Split Training

Beim Split-Training teilst du deine Muskelgruppen auf verschiedene Trainingstage auf. Somit trainierst du pro Trainingstag weniger Muskelgruppen aber dafür mehr Übungen für die ausgewählten Muskeln.

Du kannst diese Vorlage für einen exemplarischen 2er-Split daher auch für höhere Splits anwenden. Berücksichtige dabei dann, dass das Volumen pro Muskel und Trainingstag weiter zunimmt, während die Anzahl der trainierten Muskelgruppen abnimmt.



Oberkörper

Übungs-Tipps	Deine Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Pause
Drückübung Oberkörper horizontal zum Körper, z.B. Bankdrücken oder Liegestütze					
Drückübung Oberkörper vertikal zum Körper, z.B. Schulterdrücken oder Pike Push-ups					
Zugübung Oberkörper horizontal zum Körper, z.B. Rudern am Kabelzug oder Langhantelrudern					
Zugübung Oberkörper vertikal zum Körper, z.B. Latzug oder Klimmzug					
Isolationsübung Arme z.B. Bizeps Curls und Trizeps-Pushdowns					
Isolationsübung Brust oder Schulter wie Butterfly oder Seitheben					
Optional: Isolationsübung Bauch z.B. Crunches					

Unterkörper

Übungs-Tipps	Deine Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Pause
Drückübung Beine, z.B. Kniebeuge oder Beinpresse					
Zugübung für die Beine, z.B. Kreuzheben oder Hyperextensions					
Isolationsübung für die Oberschenkelvorderseite, z.B. Beinstrecker					
Isolationsübung für die Oberschenkelrückseite, z.B. Beinbeuger					
Abduktion z.B.: Abduktion am Kabelzug					
Adduktion z.B. Adduktion am Kabelzug					
Isolationsübung für die Hüftstreckung, z.B. Hip-Kickbacks am Kabelzug					