

# TRAININGSPLAN: OBERKÖRPER/UNTERKÖRPERSPLIT



<b>Tag A Oberkörper</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
Bankdrücken	4x6								
KH Schrägbankdrücken 45°	3x10-12								
Schulterdrücken	3x8-12								
Breites Rudern zur Brust	3x8-10								
Klimmzüge breit	3x8-10								
Seitheben	5x20								
Butterfly reverse	4x12-15								
Trizeps gerade Stange	3x10-12								
SZ-Curls	3x10-12								

<b>Tag B Unterkörper</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
Kniebeugen	4x6								
Kreuzheben	3x5								
Beinpresse	3x10-12								
Beinbeuger stehend	3x12-15								
Waden stehend	3x10-12								
Planks	3x max								
Crunches	3x max								

<b>Tag C Oberkörper</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
Schrägbankdrücken	3x10-12								
Butterfly	3x12-15								
Klimmzüge eng	3x10								
Rudern am Kabel mit V-Griff	3x8-10								
Breites Rudern zur Brust	3x10								
Seitheben	3x10-12								
Trizeps am Seilzug	3x10-12								
Konzentrationscurls	3x10-12								
Facepulls	3x12-15								

<b>Tag D Unterkörper</b>	<b>Sätze</b>	<b>Gewicht</b>							
Rumänisches KH	4x8								
Beinpresse	4x12-15								
Beinstrecker	3x10-12								
Beinbeuger liegend	3x10-12								
Ausfallschritte	3x10-12								
Waden sitzend	3x10								
Situps	3x10-12								

## INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:



- Pausenzeiten 60-150 Sekunden
- Das Aufwärmen gestaltest Du an Hand von Deinem Arbeitsgewicht (z.B. 50kg Kniebeugen).
  - 1. Satz: Stange oder direkt 40% vom Arbeitsgewicht und 10 Wiederholungen (10 x 20kg).
  - 2. Satz: 60% vom Arbeitsgewicht und 5 Wiederholungen (5 x 30kg).
  - 3. Satz: 80% vom Arbeitsgewicht und 2 Wiederholungen (2 x 40kg).
  - Arbeitssätze: z.B. 4 Sätze mit 6 Wiederholungen (4x6 x 50kg).
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst. Schaffst Du also z.B. die Kniebeuge mit 50kg 4x6, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Deine Aufwärmätze. Solltest Du Dein Arbeitsgewicht nicht wissen, dann fang einfach mit der Stange als Deinem Arbeitsgewicht an und erhöhe langsam von Einheit zu Einheit um 2,5kg insgesamt. Nimmst Du nur die Stange, dann entfallen die Aufwärmätze noch.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmatz mit der Hälfte des Arbeitsgewichtes und 10 Wiederholungen.
- Steigerung der Gewichte um die kleinste Einheit, wenn alle Sätze mit den angegebenen Wiederholungen geschafft wurden. Danach lässt Du das Gewicht gleich, bis Du wieder in allen Sätzen die angegebenen Wiederholungen geschafft hast.
- Bei Frauen kann es am Anfang vom Gewichtstraining zu einer Gewichtszunahme kommen, dies sind aber nur hormonell bedingte Wassereinlagerungen die nach 6-10 Wochen wieder verschwinden (bei näheren Fragen oder Bedenken kannst Du Dich auch gerne an uns wenden).
- Die Trainingstage führst Du wie folgt aus.
- Also z.B.:
  - Montag A
  - Dienstag B
  - Donnerstag C
  - Freitag D
  - Montag A
  - usw.