

Trainingsplan – 2er Split für Homegym

Aufteilung:

- **Tag 1: Oberkörper (Drücken und Ziehen)**
- **Tag 2: Unterkörper & Core**
- **Trainingsfrequenz:** 4x pro Woche (z. B. Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag)
- Mit diesem 2er-Split deckst du alle Muskelgruppen ab und kannst gezielt Muskeln aufbauen. Steigere das Gewicht nach Bedarf, sobald du die Wiederholungen sicher und kontrolliert ausführst.

Tag 1: Oberkörper (Drücken und Ziehen)

Übung	Zielmuskeln	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Bankdrücken mit Langhantel	Brust, Trizeps	3-4	8-12	Kontrollierte Bewegung, Hantel langsam absenken.
Klimmzüge (Obergriff)	Rücken, Bizeps	3	So viele wie möglich (6-12)	Alternativ negative Klimmzüge nutzen.
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	Schultern, Trizeps	3-4	8-12	Hanteln bis knapp über die Schultern absenken.
Rudern mit Langhantel	Rücken, Bizeps	3-4	8-12	Leicht vorgebeugt, Hantel zum unteren Bauch ziehen.
Trizepsdrücken am Kabelzug	Trizeps	3	10-15	Ellbogen eng am Körper halten, Bewegung kontrollieren.
Bizepscurls mit Kurzhanteln	Bizeps	3	10-12	Wechselnd oder gleichzeitig die Hanteln heben.

Tag 2: Unterkörper & Core

Übung	Zielmuskeln	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Kniebeugen mit Langhantel	Beine, Po	3-4	8-12	Rücken gerade, Hantel auf der oberen Rückenmuskulatur.
Rumänisches Kreuzheben mit Langhantel	Rücken, Beine, Po	3-4	8-12	Leichte Kniebeugung, Hantel nah am Körper führen.
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	Beine, Po	3	10-12 pro Bein	Langsame Schritte nach vorne, Balance halten.

Übung	Zielmuskeln	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Beinheben auf der Bank	Bauchmuskulatur	3	10-15	Beine gestreckt heben und senken.
Russian Twists mit Kurzhantel	Bauchmuskulatur	3	12-15 pro Seite	Oberkörper leicht zurücklehnen, Gewicht kontrolliert führen.
Wadenheben mit Kurzhanteln	Waden	3	12-15	Auf Zehenspitzen heben, Hanteln seitlich halten.

Empfehlungen:

- **Aufwärmen (vor jedem Training, 5-10 Minuten):**
 - Hampelmänner: 1 Minute
 - Leichte Kniebeugen ohne Gewicht: 10 Wiederholungen
 - Schulterkreisen: 30 Sekunden pro Richtung
 - Katze-Kuh-Stretch: 5 Wiederholungen
 - **Cool-down (nach jedem Training, 5-10 Minuten):**
 - Dehne gezielt die beanspruchten Muskelgruppen (z. B. Brust, Beine, Rücken).
 - Führe 30 Sekunden pro Muskelgruppe durch.
 - **Pause zwischen den Sätzen:**
 - Hauptübungen (z. B. Bankdrücken, Kniebeugen): **90-120 Sekunden**
 - Isolationsübungen (z. B. Trizepsdrücken, Bizepscurls): **60-90 Sekunden**
-