

Ein 3er + 1 Split-Trainingsplan ist eine effiziente Methode, um den Fokus auf verschiedene Muskelgruppen zu legen und gleichzeitig ausreichende Erholungszeit zu gewährleisten. Hier ist ein Beispiel für einen solchen Trainingsplan für Muskelaufbau:

Tag 1: Oberkörper - Push (Brust, Schultern, Trizeps)

1. Bankdrücken: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
3. Schulterdrücken mit Langhantel: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen
4. Seitheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. Trizeps-Dips: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
6. Trizepsdrücken am Kabelzug: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Tag 2: Unterkörper - Beine und Core

1. Kniebeugen: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Beinpresse: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
3. Ausfallschritte mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Bein
4. Beinbizepscurls: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. Unterarmstütz (Plank): 3 Sätze x max. Zeit

Tag 3: Oberkörper - Pull (Rücken, Bizeps)

1. Klimmzüge: 4 Sätze x max. Wiederholungen
2. Langhantelrudern: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen
3. Latzugmaschine: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
4. Hammercurls mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. Konzentrationscurls: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Tag 4: Aktive Erholung oder Cardio

Tag 5: Ganzkörper - Compoundübungen

1. Kreuzheben: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Bankdrücken: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen
3. Kniebeugen: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen
4. Pull-Ups: 3 Sätze x max. Wiederholungen
5. Military Press: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen

Hinweise:

- Passe die Gewichte und Wiederholungszahlen an dein Fitnessniveau an.
- Achte auf korrekte Ausführung der Übungen.
- Integriere ausreichende Erholungszeit zwischen den Sätzen (ca. 1-2 Minuten).
- Ernähre dich ausgewogen und achte auf ausreichend Schlaf für optimale Regeneration.

Dieser Trainingsplan bietet eine ausgewogene Verteilung auf verschiedene Muskelgruppen und berücksichtigt gleichzeitig die Wichtigkeit von Compoundübungen für den Muskelaufbau. Wie immer ist es wichtig, den Plan an deine individuellen Bedürfnisse und Fortschritte anzupassen. Falls notwendig, konsultiere einen Fitness- oder Gesundheitsfachmann.