

Ein 4er Split-Trainingsplan für Muskelaufbau kann effektiv sein, um verschiedene Muskelgruppen gezielt zu trainieren. Beachte, dass dieser Plan nur ein allgemeiner Leitfaden ist und individualisiert werden sollte, abhängig von deinem Fitnesslevel, deiner Erfahrung und deinen Zielen. Es ist auch wichtig, genügend Ruhe- und Erholungsphasen einzuplanen. Konsultiere einen Fitnessexperten oder einen Trainer, um sicherzustellen, dass der Plan zu deinen Bedürfnissen passt. Hier ist ein Beispiel für einen 4er Split:

****Tag 1: Brust und Trizeps****

1. Bankdrücken: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Schrägbankdrücken: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
3. Fliegende mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
4. Trizepsdrücken am Kabelzug: 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. Trizepsdips: 3 Sätze x Maximalwiederholungen

****Tag 2: Rücken und Bizeps****

1. Klimmzüge: 4 Sätze x Maximalwiederholungen
2. Kreuzheben: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
3. Langhantelrudern: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
4. Hammercurls: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. Konzentrationscurls: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen

****Tag 3: Ruhe oder aktive Erholung (z.B. leichte Cardio-Übungen)****

****Tag 4: Schultern und Bauchmuskeln****

1. Schulterdrücken mit der Langhantel: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Seitheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
3. Frontheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
4. Russian Twists: 3 Sätze x 20 Wiederholungen (pro Seite)
5. Plank: 4 Sätze x 30-60 Sekunden

****Tag 5: Beine und Waden****

1. Kniebeugen: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Beinpresse: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
3. Ausfallschritte mit Langhantel: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen (pro Bein)
4. Wadenheben: 4 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. Beinbeuger: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen

****Tag 6 und 7: Ruhe oder aktive Erholung****

Achte darauf, dich vor dem Training angemessen aufzuwärmen und nach dem Training zu dehnen. Beachte auch, dass die Intensität und das Volumen des Trainings im Laufe der Zeit angepasst werden sollten, um Fortschritte sicherzustellen.