

FITNESS

MUSKELAUFBAU

6er SPLIT

FITNESS



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

Ein 6er Split-Trainingsplan ist darauf ausgerichtet, verschiedene Muskelgruppen an verschiedenen Tagen der Woche zu trainieren, um maximalen Muskelaufbau zu fördern. Beachte jedoch, dass ein intensives Training auch ausreichende Erholungsphasen erfordert. Hier ist ein Beispiel für einen 6er Split-Trainingsplan:

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. Trizeps-Dips: 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. Trizepsdrücken am Kabelzug: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Tag 2: Rücken und Bizeps

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

Tag 3: Beine und Schultern

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. Schulterdrücken mit Langhantel: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
5. Seitheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
6. Frontheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

Tag 4: Aktive Erholung oder Cardio

Tag 5: Wiederholung von Tag 1: Brust und Trizeps

Tag 6: Wiederholung von Tag 2: Rücken und Bizeps

Tag 7: Wiederholung von Tag 3: Beine und Schultern



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

Hinweise

- Du kannst deine Bauchmuskeln nach Bedarf an den Tagen für Rücken und Bizeps oder Beine und Schultern integrieren.
- Erhöhe das Gewicht progressiv, wenn du in der Lage bist, die empfohlenen Wiederholungsbereiche zu erreichen.
- Achte auf ausreichende Erholung zwischen den Sätzen (ca. 1-2 Minuten).
- Es ist wichtig, genügend Protein zu konsumieren und ausreichend zu schlafen, um die Erholung zu fördern.

Dies ist nur ein Beispiel, und es ist wichtig, den Plan an deine individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ziele anzupassen. Es wäre auch ratsam, gelegentlich die Intensität zu variieren und alle paar Wochen den Trainingsplan zu überarbeiten, um sicherzustellen, dass dein Körper weiterhin herausgefordert wird. Bevor du mit einem neuen Trainingsprogramm beginnst, solltest du immer sicherstellen, dass es zu deinem Fitnessniveau und deiner Gesundheit passt. Wenn nötig, konsultiere einen Fitness- oder Gesundheitsfachmann.



VON MAX KRÖNER
COACH MEX