

**FITNESS**

**AUFBAU**

**4+1 SPLIT**

**FITNESS**



**VON MAX KRÖNER**  
COACH MEX

## Trainingsplan für maximalen natürlichen Muskelaufbau:

**Hinweis:** Dieser Trainingsplan ist auf eine Trainingsfrequenz von 4-5 Tagen pro Woche ausgelegt. Die Auswahl der Gewichte sollte so erfolgen, dass die letzte Wiederholung jeder Übung mit Schwierigkeiten durchführbar ist. Achte darauf, die Übungen mit korrekter Form auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden.

### Tag 1: Brust und Trizeps

1. Bankdrücken: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. Fliegende mit Kabelzug: 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 oder Latzug: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Kreuzheben: 4 Sätze x 8-10 Wiederholungen
3. Langhantelrudern: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
4. Kurzhantel-Curls: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. Hammercurls: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

### Tag 3: Beine und Bauch

1. Kniebeugen: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Ausfallschritte mit Langhantel: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen pro Bein
3. Beinpresse: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
4. Beinheben am Boden: 4 Sätze x 15-20 Wiederholungen
5. Planks: 3 Sätze x 60 Sekunden



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX

#### Tag 4: Schultern und Nacken

1. Schulterdrücken mit Langhantel: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Seitenheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. Frontheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
4. Shrugs mit Langhantel: 4 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. Nackenrollen: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen

#### Tag 5: Optionaler zusätzlicher Tag oder Ruhepause

##### Hinweise:

- Erwärme dich vor jedem Training mit leichtem Cardio und einigen aufwärmenden Übungen.
- Beachte die Progression: Steigere das Gewicht oder die Wiederholungen, wenn du dich steigerst.
- Achte auf ausreichende Erholung zwischen den Sätzen (60-90 Sekunden).
- Ernähre dich ausgewogen mit ausreichend Protein, Kohlenhydraten und gesunden Fetten.
- Trinke ausreichend Wasser und achte auf ausreichenden Schlaf für eine optimale Erholung.

Denke daran, dass Konsistenz und Geduld entscheidend sind, wenn es um Muskelaufbau geht. Ergebnisse können von Person zu Person variieren. Wenn du Unsicherheiten hast oder spezielle Anpassungen benötigst, ist es ratsam, ein Coaching zu buchen um richtig informiert zu werden.



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX