

2er Split Trainingsplan

Intensiver Muskelaufbau mit 2er Split Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.MeineFitness.net)

2er Split Trainingsplan

Das 2er Split Training ist eine Methode zum effektiven **Kraft- und Muskelaufbau**. Sie gilt als altbewährter Klassiker unter den Trainingsplänen.

Hier findest Du einen detaillierten 2er Split Trainingsplan, den Du ab sofort in Dein Training implementieren kannst.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ 2er Split eignet sich für jene Fitness-Enthusiasten, die über eine gewisse Trainingserfahrung verfügen.
- ✓ Das gesamte Training, inklusive der Aufwärm- und Abwärmphase soll nicht länger als 80 Minuten dauern.
- ✓ Der 2er Split teilt den Trainingsplan in zwei separate Trainingseinheiten, in welchen unterschiedliche muskuläre Zielgruppen trainiert werden.

Gut zu wissen!

- ✓ Ein Split sagt nichts über die Anzahl der Trainings pro Woche aus. Es handelt sich dabei mehr um die Teile des Körpers, welche man in seinen Trainingseinheiten trainiert.
- ✓ 2er Split gibt die Möglichkeit eines hocheffizienten Trainings pro Muskelgruppe in relativ kurzer Zeit.

Trainingsfrequenz

- ✓ Bei einem 2er Split kann man 2 – 6 Mal pro Woche trainieren.
- ✓ Für den Anfang: 4 Trainingseinheiten pro Woche

Trainingsablauf

Aufwärmen:

Unterkörper	Oberkörper
15 x Hüftbeugerdehnung	15 x Armpendeln
15 x seitwärts Beinpendeln, liegend	15 x Armkreisen
15 x vierfüßiges Hüftkreisen/ Beinheben	8+8+8 YTWs
15 x Beinpendeln, seitwärts und vor/zurück	15 x Kabelzug Außenrotation
30 x Ausfallschritte	15 x Pull-aparts (Theraband)
Faszienrollen (20-30 Sekunden pro Muskel)	Faszienrollen (20-30 Sekunden pro Muskel)

Hauptteil:

2er Split Unterkörper/Oberkörper besteht aus **zwei Trainingseinheiten** und stellt den Hauptteil dar.

Abwärmen:

Am Ende des Trainings wird empfohlen sich **5-10 Minuten abzuwärmen**. Abschließend sollen statische Dehnübungen ausgeführt werden

2er Split Trainingsplan

Wochentag	Training
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Trainingseinheit B
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Trainingseinheit A
Freitag	Trainingseinheit B
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

Die Bezeichnungen A, B, C (...) stehen für einzelne Übungen. Beim Bankdrücken wirst Du also 3 Sätze mit jeweils 90 Sekunden Pause ausführen. Danach wechselst Du zum Langhantel Rudern. Das gleiche gilt für andere Übungen. E1, E2, E3 bedeutet einen Supersatz – Du führst die Übungen nacheinander aus. Erst dann erholst Du dich für 90 Sekunden.

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	A Kniebeugen	3	10-12	90 Sekunden
	B Beinstrecken	3	12-15	90 Sekunden
	D Beinbeugen	3	12-15	90 Sekunden
Unterer Rücken	C Kreuzheben	3	6-10	90 Sekunden
Bauch	E1 Hanging Knee Raises	3	10-12	Keine
	E2 Reverse Crunches	3	10-12	Keine
	E3 Russian Twist	3	10-12	60 Sekunden

Trainingseinheit B

Brust	A Bankdrücken	3	10-12	90 Sekunden
Rücken	D Langhantel Rudern	3	10-12	90 Sekunden
	B Klimmzüge	3	6-12	90 Sekunden
Schultern	C Military Press	3	10-12	90 Sekunden
	E3 Seitheben	3	10-12	90 Sekunden
Bizeps	E1 Bizepscurls auf der Schrägbank	3	10-12	60 Sekunden
Trizeps	E2 Trizepsdrücken Kabelzug	3	10-12	60 Sekunden

2er Split Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem 2er Split Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest Du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3
	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht

Trainingseinheit:

Anmerkung: