

A photograph of a woman's midsection, showing her abdominal muscles and waist. She is wearing a grey sports bra and black shorts. Her right hand is holding a black dumbbell. The background is a textured, light-colored wall. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her muscles.

3er Split Trainingsplan

Intensiver Muskelaufbau mit 3er Split Trainingsplan

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

3er Split Trainingsplan

Bei einem 3er Split Trainingsplan wird das Training des ganzen Körpers auf 3 unterschiedliche Trainingseinheiten aufgeteilt, so liegt der Fokus auf wenigen Muskelgruppen pro Workout.

Hier findest Du einen detaillierten 3er Split Trainingsplan, den Du ab sofort in Dein Training implementieren kannst.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ 3er 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.
- ✓ Die Trainingsfrequenz ist abhängig von der Einteilung der Trainingseinheiten.

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. Theoretisch könnte man bei einem 3er Split sogar 6 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren.
- ✓ Der Hormonhaushalt spielt beim Krafttraining eine große Rolle, da nach 60 Minuten das muskelabbauende Stresshormon steigt.

Trainingsfrequenz

- ✓ Nicht öfter als 3 mal die Woche
- ✓ Regenerationsphase einhalten

Trainingsablauf

Jede Trainingseinheit soll mit einem Aufwärmtraining angefangen werden. Dynamische Mobilitätsübungen stimulieren Nervensystem, Muskeln, Gelenke und Sehnen und bereiten somit auf die Übungen vor, die den Hauptteil des Trainingsprogramms ausmachen. 3er Split besteht aus drei Trainingseinheiten und stellt den Hauptteil dar.

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

“WOW THIS IS AWESOME”

Das 3er Split Training ist für jene Fitness-Enthusiasten geeignet, die über eine gewisse Trainingserfahrung verfügen.

Der 3er Split ist einer der beliebtesten Trainingspläne.

3er Split gibt die Möglichkeit eines hocheffizienten Trainings pro Muskelgruppe in relativ kurzer Zeit.

3er Split Trainingsplan

Wochentag	Training
Montag	Trainingseinheit A (Brust und Bizeps)
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B (Rücken und Trizeps)
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit C (Beine und Schultern)
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

Trainingseinheit A: Brust und Bizeps

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	3	10-12	120 Sekunden
	Schrägbankdrücken	3	12-15	90-120 Sekunden
	Vorgebeugte Dips	3	8-10	90-120 Sekunden
	Butterfly Kurzhantel	3	12-15	60 Sekunden
Bizeps	Hammercurls	3	10-12	60-90 Sekunden
	Scottcurls	3	10-12	60-90 Sekunden
	Konzentrationscurls	2	12-15	60 Sekunden

Trainingseinheit B: Rücken und Trizeps

Rücken	Latzug/Klimmzüge	3	8-10	120 Sekunden
	Rudern am Kabelzug	3	10-12	90-120 Sekunden
	LH-Rudern	3	10-12	90-120 Sekunden
	Hyperextension	2	15	90 Sekunden
Trizeps	French Press Trizeps	4	10-12	60-90 Sekunden
	Trizepsdrücken	3	10-12	60-90 Sekunden

Trainingseinheit C: Beine und Schultern

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen	3	10-12	120 Sekunden
	Ausfallschritte	3	10-12	90 Sekunden
Unterer Rücken	Rumänisches Kreuzheben	3	10-12	120 Sekunden
Bauch	Beinheben	4	12-15	90 Sekunden
Schultern	Military Press	3	10-12	120 Sekunden
	Seitheben	3	12-15	60-90 Sekunden

3er 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 3er 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: