

A woman with blonde hair, wearing a light blue sports bra and dark blue shorts, is performing a cable exercise in a gym. She is holding two handles of a cable machine, pulling them towards her chest. The background shows various gym equipment and a bright, warm light source on the right side of the frame.

# 4er Split Trainingsplan

4er Split Trainingsplan für besseren Muskelaufbau

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

## 4er Split Trainingsplan

Unser Trainingsplan 4er Split kann Dir dabei helfen, noch mehr Muskeln aufzubauen, sowie bessere und schnelle Fortschritte im Fitnessstudio zu erzielen.

Bei einem 4er Split Trainingsplan wird das Training des ganzen Körpers auf vier Trainingseinheiten verteilt und zwei Muskelgruppen pro Trainingseinheit trainiert. Damit werden beim 4er Split einzelne Muskelgruppen intensiver und länger trainiert, als z.B. beim 2er oder 3er Split.

Im Folgenden stellen wir Dir das Trainingssystem detailliert vor.

### Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Eignet sich für Kraftathleten mit mindestens 6 Monaten Trainingserfahrung
- ✓ Jede Muskelgruppe wird genau einmal die Woche trainiert.
- ✓ Teile trainingsfreie Tage sinnvoll ein.

### Gut zu wissen!

- ✓ Bei mehr als 4 Einheiten pro Woche kann keine ausreichende Regeneration der beanspruchten Muskeln stattfinden, wodurch die Trainingseffekte negativ beeinflusst werden.
- ✓ Für Trainingsanfänger eignet sich solch eine Trainingsintensität nicht, da ein Übertraining provoziert wird und die Verletzungsgefahr exponentiell ansteigt.

### Trainingsfrequenz

- ✓ Nicht öfter als vier mal die Woche

### Trainingsablauf

Eine Trainingseinheit wird in drei Hauptteile geteilt: Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen.

Aufwärmen: Nach dem allgemeinen Aufwärmen durch z.B. Laufen oder Radfahren solltest Du Dich ebenfalls auf die Körperteile fokussieren, die Du in der jeweiligen Trainingseinheit trainieren wirst.

Hauptteil: Je nachdem, für welche Trainingsvariante man sich entschieden hat, sieht die Einteilung der Trainingseinheiten unterschiedlich aus.

Abwärmen: Am Ende des Trainings wird empfohlen, sich 5-10 Minuten abzuwärmen. Im Anschluss an die Trainingseinheit sollten jene Körperteile statisch gedehnt werden, die an dem Tag trainiert wurden.

## Push Pull Trainingsplan

Wochentag	Training
Montag	Brust und Trizeps
Dienstag	Rücken und Bizeps
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Beine und Bauch
Freitag	Schultern
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Die Regeneration eines jeden Athleten ist unterschiedlich. Sollte sich diese Aufteilung für Dich "falsch anfühlen", kannst Du sie natürlich verändern.

## Trainingseinheit A: Brust und Trizeps

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust, Trizeps	Bankdrücken	3	8-10	120 Sekunden
	Kurzhandeln Schrägbankdrücken	3	10-12	90-120 Sekunden
	Dips vorgebeugt	2	10-12	90-120 Sekunden
	Diamant Liegestütze	2	10-12	60-90 Sekunden
Brust	Fliegende Schrägbank	3	12-15	90 Sekunden
Trizeps	French Press Trizeps	3	10-12	60-90 Sekunden
	Trizepsdrücken	3	10-12	60-90 Sekunden

## Trainingseinheit B: Rücken und Bizeps

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken, Bizeps	Langhantelrudern	3	8-10	120 Sekunden
	Klimmzüge	3	10-12	90-120 Sekunden
	Latziehen enger Griff	3	10-12	90 Sekunden
Rücken	Reverse Butterfly	3	12-15	90-120 Sekunden
Bizeps	Hammer Curls sitzend	3	10-12	60-90 Sekunden
	Konzentrationscurls	3	10-12	60-90 Sekunden
	LH Curls	3	10-12	60-90 Sekunden

### Trainingseinheit C: Beine und Bauch

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeuge	4	10-12	120 Sekunden
	Ausfallschritte	4	10-12	90-120 Sekunden
	Rumänisches Kreuzheben	3	12-15	90 Sekunden
Bauch	Crunches am Kabelzug	3	10-12	60-90 Sekunden
	Seitliche Crunches	3	10-12	60-90 Sekunden
	Beinheben	3	12-15	90-120 Sekunden
	Hip-Thrusts	3		

### Trainingseinheit D: Schulter und Nacken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Schultern	Military Press	4	8-10	90-120 Sekunden
	Seitheben	3	10-12	90-120 Sekunden
	Seitheben vorgebeugt	3	10-12	90 Sekunden
	Arnold Press	3	10-12	60-90 Sekunden
	Frontheben	2	10-12	120 Sekunden
	Shrugs	2	10-12	60-90 Sekunden

## 4er Split Trainingsplan



- ✓ 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 4er 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/>.

