

5x5 Trainingsplan



5x5 Trainingsplan

Der 5x5 Trainingsplan ist ein simples und zugleich effektives Trainingsprogramm mit dem Du nicht nur Muskeln aufbaust, sondern auch deutlich kräftiger wirst und Deine Fitness verbesserst.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene sowohl zum Aufbau von Grundkraft, als auch um die Fitness zu verbessern.
- ✓ Ein Programm, das auf 5 Sätzen und 5 Wiederholungen pro Übung basiert.
- ✓ Bei den Isolationsübungen am Ende des Trainings muss das 5x5 System nicht eingehalten werden.

Gut zu wissen!

- ✓ Nach 60 Minuten steigt das muskelabbauende Stresshormon (Cortisol) sehr schnell. Deshalb sollte man darauf achten, dass man nicht länger als 60 Minuten am Stück schwere Gewichte hebt.
- ✓ Ein zu langes Training könnte zu unerwünschten Effekten, wie Muskelmasse-Verlust, führen. Das Gewichtstraining beeinflusst den Hormonhaushalt und dieser spielt eine große Rolle beim Erfolg eines jeden Trainingsprogramms.

Trainingsfrequenz

- ✓ Es gibt keine Vorgaben zur Trainingsfrequenz. Ein 2er Split oder ein 4er Split sind denkbar.
- ✓ Ein 3er Split (3 Trainingseinheiten pro Woche) erscheint jedoch am sinnvollsten.

Trainingsablauf

Wie bei jedem Krafttraining gibt es auch beim 5x5 Trainingsplan drei Trainingsphasen. Alle drei sollten eingehalten werden, wenn optimale Ergebnisse erreicht werden sollen.

Trainingseinheit A: Beine (Drücken), Rücken (Horizontales Ziehen), Bizeps

Trainingseinheit B: Beine (Ziehen), Brust (Horizontales Drücken), Trizeps

Trainingseinheit C: Schultern (Vertikales Drücken), Rücken (Vertikales Ziehen), Bauch

5x5 Trainingsplan

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

- Trainingseinheit A: Beine (Drücken), Rücken (Horizontales Ziehen), Bizeps
- Trainingseinheit B: Beine (Ziehen), Brust (Horizontales Drücken), Trizeps
- Trainingseinheit C: Schultern (Vertikales Drücken), Rücken (Vertikales Ziehen), Bauch

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen	5	5	120 Sekunden
Rücken	Langhantel Rudern Kurzhandtel Rudern	5 3	5 10-12	120 Sekunden 90 Sekunden
Bauch	Beinheben	3	10-12	90-120 Sekunden
Bizeps	Hammercurls sitzend Konzentrationscurls	3 3	10-12 10-12	60-90 Sekunden 60-90 Sekunden

Trainingseinheit B

Rücken	Kreuzheben	5	5	120 Sekunden
Brust, Trizeps	Bankdrücken Kurzhandeln Schrägbankdrücken	5 3	5 10-12	120 Sekunden 90 Sekunden
Rücken, Beine	Good Mornings	3	10-12	90-120 Sekunden
Trizeps	Trizepsdrücken Trizeps- Kickbacks	3 3	10-12 10-12	60-90 Sekunden 60-90 Sekunden

5x5 Trainingsplan

Trainingseinheit C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Schultern	Military Press Seitheben	5	5 10-12	120 Sekunden
		3		90-120 Sekunden
Rücken, Bizeps	Klimmzüge mit Zusatzgewicht enges Latziehen	5	5 10-12	120 Sekunden
		3		90 Sekunden
Bauch	Reverse Crunches Wood Chops	3	10-12	60-90 Sekunden
		3	10-12	60-90 Sekunden

Solltest Du in einem Satz keine 5 Wiederholungen schaffen, reduziere in der nächsten Trainingseinheit das Trainingsgewicht.

Sobald Du es geschafft hast, das gleiche Gewicht 5 Mal in allen 5 Sätzen zu heben, solltest Du in der nächsten Einheit das Trainingsgewicht steigern.

Die passenden Ernährungspläne: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ 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. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.

[Mehr Informationen](#)

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:												

Anmerkungen: