

# 3er Split für holistisches Training

Dieser Trainingsplan bietet einen 3er Split für ein holistisches Training. Dieser Plan ist nicht unbedingt für Anfänger geeignet, da er durch seine verschiedenen Belastungsbereiche eine recht hohe Belastung für unseren Körper darstellt.

## Holistisches Training?

Holistisches Training geht anders vor, als die klassische Periodisierung. Während im klassischen System ein Wiederholungsbereich (Kraftausdauer, Maximalkraft, Hypertrophie) eine Zeit lang vernachlässigt wird, sorgt holistisches Training dafür, dass eben diese Vernachlässigung nicht eintritt. Es geht eben um ganzheitliches Training, das trotzdem mit so hoher Intensität betrieben wird, dass ein Split notwendig ist. **Mehr zum Thema holistisches Training**

Dieser Trainingsplan ist eine holistische Variante des klassischen Push and Pull Systems und richtet sich nach den Grundlagen des holistischen Trainings.

Tag 1 - Rücken, Bizeps

1. Klimmzüge
2. Vorgebeugtes Rudern
3. Adduktion am Kabelzugturm
4. Bizeps Curls
5. Kreuzheben
6. Rückenstrecker
7. Hyperextensions

Tag 2 - Brust, Schulter, Trizeps

1. Bankdrücken LH
2. Negativbankdrücken
3. Butterfly Maschine
4. Frontdrücken
5. Nackendrücken
6. Seitheben mit Kurhanteln
7. Trizeps Extensions am Seil

Tag 3 - Beine, Bauch

1. Kniebeugen
2. Beinpresse
3. Beinbeuger
4. Beinstrecker
5. Wadenheben stehend
6. Crunches an der Maschine
7. Beinheben im Stütz

# **Trainingsplan in den Workoutmanager importieren**

3er Split für holistisches Training

## **Anmerkungen zu diesem Plan**

Die einzelnen Tage sind recht hochvolumig, doch nur so erreichen wir das ganzheitliche Training. Alle Kraftausdauerübungen finden als Isolationsübungen statt, das gilt auch für die Armübungen. Bei den Push/Pull Übungen werden Bizeps und Trizeps ansonsten ausreichend mitbelastet. Bei den Waden findet aufgrund der Schwierigkeit der Ausführung kein Maximalkrafttraining statt. Außerdem soll die Maximalkraftbelastung immer bei der komplexesten Übung erfolgen. Eine solche Übung für die Waden ließe sich schwer mit dem Rest des Trainingsplans vereinbaren.