

5×5 Trainingsplan - Ganzkörper

Das System des 5×5 Trainings ist besonders beliebt, da es gleichzeitig für einen hohen Kraftzuwachs und Muskelaufbau sorgt. Aufgrund der speziell angelegten Progression ist der Fortschritt sehr gut planbar und umsetzbar. Dieses System eignet sich für alle, die schon etwa 1 Jahr Trainingserfahrung besitzen.

Wie funktioniert das 5×5 Training?

Beim 5×5 System werden von jeder Übung 5 Sätze mit gleichbleibenden Trainingsgewicht durchgeführt. Sobald bei einer Trainingseinheit die 5 Wiederholungen auch im letzten Satz geschafft wurden, wird das Gewicht in der nächsten Trainingseinheit minimal erhöht, sodass die 5×5 wahrscheinlich nicht mehr erreicht werden. Jetzt wird wieder solange mit gleichbleibenden Gewicht trainiert, bis der Zielwert wiederum erreicht wird.

Wichtig ist, dass die 5×5 sauber und sicher geschafft werden. Dann erst wird gesteigert. Es kann durchaus einige Trainingseinheiten dauern, bis das Gewicht entsprechend gesteigert werden kann.

Aufgrund der hohen Satzanzahl ist die Anzahl der Übungen begrenzt. Es werden also bevorzugt Übungen verwendet, die möglichst viele Muskelgruppen auf einmal bewegen, im Split sind aber auch isolierte Übungen möglich, um besonders die intramuskuläre Koordination zu schulen. Da durch die relative hohe Gewichtsbelastung auch das Nervensystem gut belastet wird, ist ein 5×5 Plan für ein Training von maximal 3x pro Woche ausgelegt.

Wie die meisten Trainingssysteme ist der 5×5 Plan für etwa 2 Monate sinnvoll, ansonsten setzt irgendwann eine Stagnation ein.

5×5 Ganzkörper Plan

1. Bankdrücken LH
2. Kniebeugen
3. Kreuzheben
4. Kurzhantel Rudern
5. Military Press

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

5×5 Ganzkörper