

Max-Ot (Maximum Overload Training) 4er Split

Dies ist ein 4er Split Trainingsplan zum Max-Ot (Maximum Overload Training) Trainingssystem. Weitere Informationen zum Aufbau des Max-OT Trainingssystems finden Sie hier. Hinweis: Das Bauchtraining findet begleitend statt. Die Bauchübungen sind nicht in den Trainingsplan integriert und können außerhalb des Systems durchgeführt werden. Bei Bedarf können Sie diese im Workoutmanager selbst hinzufügen.

TAG 1 - BRUST, TRIZEPS

- 1. Flachbankdrücken: 2 Sätze**
- 2. Schrägbankdrücken: 2 Sätze**
- 3. Negativbankdrücken: 2 Sätze**
- 4. Dips: 2 Sätze**
- 5. Trizeps strecken Überkopf: 2 Sätze**
- 6. Trizeps am Seil: 2 Sätze**

TAG 2 - RÜCKEN/NACKEN

- 1. Klimmzüge: 2 Sätze**
- 2. Rudern vorgebeugt: 2 Sätze**
- 3. Rudern aufrecht: 2 Sätze**
- 4. Hyperextensions: 2 Sätze**
- 5. Shrugs: 2 Sätze**

TAG 3 - BEINE

- 1. Kniebeuge: 3 Sätze**
- 2. Rumänisches Kreuzheben: 2 Sätze**
- 3. Beinstrecker: 2 Sätze**

4. Beinbeuger: 2 Sätze
5. Wadenheben stehend: 2 Sätze
6. Wadenheben sitzend: 2 Sätze

TAG 4 - SCHULTERN, BIZEPS

1. Seiheben KH: 2 Sätze
2. Frontheben KH: 2 Sätze
3. Butterfly Reverse: 2 Sätze
4. Beinbeuger: 2 Sätze
5. Bizeps Curls LH: 2 Sätze
6. Hammer Curls KH: 2 Sätze

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Max-OT 4er Split

5×5 Trainingsplan - 3er Split

Bevor Sie sich an einem 5×5 3er Split versuchen, sollten Sie zuvor schon einmal einen **5×5 Ganzkörper Plan** durchgeführt haben. Dieser Trainingsplan stellt eine besondere Herausforderung an Ihren Körper dar. Sie bewegen sich an der Grenze zwischen Muskelaufbau- und Maximalkrafttraining. Das bedeutet eine besonders intensive Belastung für das Nervensystem - aber auch für das metabolische System. Übertreiben Sie es deshalb nicht gleich zu Anfang mit zusätzlichen Übungen zum Basisprogramm. Die Vorlage im Workout Manager dient als Rohvorlage. Sie können weitere Übungen bei Bedarf ergänzen.

5×5 3er Split

1. Bankdrücken LH
2. Klimmzüge
3. Rudern aufrecht

1. Kniebeugen
2. Kreuzheben
3. Leg Curls

1. Frontdrücken
2. LH Curls
3. French Press

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

5x5 3er Split

An jedem Tag nur 3 Übungen?

Diese drei Übungen an jedem Tag bilden die Basis dieses Trainingsplans. Sie können je nach individuellem Bedürfnis ergänzt werden. Die zusätzlichen Übungen sollten nicht zwingend auch nach dem 5x5 Schema verlaufen, da sonst einfach das Trainingsvolumen zu groß wird. Es gilt immer zuerst die 5x5 Übungen durchzuführen und erst um Anschluss die Ergänzungen.

Push and Pull 3er-Split

Das Push and Pull Prinzip ist eine der bekanntesten Varianten, das Training zu splitten. Eingeteilt wird das Training bei dem 3er-Split in Zugübungen, Druckübungen und Beinübungen. Dieser Plan ist ein typischer Bodybuilding Plan.

DER PUSH AND PULL 3ER SPLIT

Tag 1 - Brust, Schulter, Trizeps

1. Bankdrücken LH
2. Schrägbankdrücken LH
3. Fliegende KH Flachbank
4. Pull-Over KH
5. Frontdrücken LH
6. Frontheben mit KH
7. Trizeps Seilrücken

Tag 2 - Rücken, hintere Schulter, Bizeps

1. Klimmzüge
2. Rudern am Seilzug
3. Rudern aufrecht
4. Butterfly reverse

5. Kreuzheben
 6. Bizeps Curls mit Rotation
 7. Hammer Curls am Seil
- Tag 3 - Beine, Bauch
1. Kniebeugen
 2. Beinstrecker
 3. Beinbeuger
 4. Wadenheben Hackenschmidt
 5. Negativ Crunches
 6. Rotation am Kabelzugturm
 7. Seitheben auf der Lateralbank

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Maximalkraft

Hypertrophie

Kraftausdauer

Holistisches Training

Erläuterung zum Trainingsplan

Aufteilung

Wichtig ist, dass die Reihenfolge der Tage eingehalten wird. Wenn Sie schon einmal intensiv Kreuzheben ausgeführt haben, werden Sie wissen, dass dies kaum direkt am Tag nach dem Beintraining möglich ist. Deshalb liegt der „Push-Tag“ zwischen dem „Bein-“ und „Pull-Tag“.

Risiko dieses Plans

Unsere Schulter lässt sich nicht wirklich in Ziehen und Drücken einteilen, genau so unser Trapezmuskel. Sowohl beim Frontdrücken, als auch beim aufrechten Rudern werden diese beiden Muskelgruppen, v.A. der seitliche Kopf des Deltamuskels belastet. Es besteht daher eine gewisse Gefahr des partiellen Übertrainings. Wird dieser Plan bei einem Trainingspensum von dreimal wöchentlich durchgeführt, ist das Risiko aber recht gering.

Training der Bauchmuskulatur

Ihre Bauchmuskulatur können Sie an ein oder zwei der Tage zusätzlich trainieren. Wählen Sie dazu den Tag, an dem Sie sich am ehesten dazu in der Lage fühlen. Am beliebtesten ist das Bauchtraining an Tag 2.

System des Plans

Ziel dieses 3er Splits ist es, eine Muskelgruppe in einem Training möglichst auszureizen. Eine relativ lange nötige Regenerationszeit ist meist die Folge. Wir starten jeweils immer mit Grundübungen und gehen dann zu Isolationsübungen über. So können die Grundübungen sauber ausgeführt werden und die Isolationsübungen können unseren Muskel ausbelasten. Für die Arme reicht jeweils eine

Übung, da der jeweilige Muskeln in den vorangegangenen Übungen bereits synergetisch wirkt.

Wiederholungszahlen

Dieser Trainingsplan eignet sich für fast alle Trainingssysteme. Besonders gut geeignet ist er aufgrund der Struktur für **holistisches Training**. Aber auch für den Masseaufbau mit 6-12 Wiederholungen oder das Kraftausdauertraining mit 15+ Wiederholungen ist er gut geeignet. Für ein Maximalkrafttraining eignet er sich aufgrund der vielen Isolationsübungen nicht so gut. Einige Sportler sprechen bei bestimmten Muskelgruppen besser auf andere Wiederholungszahlen an. Z.B. zeigt die Erfahrung, dass oftmals die Wadenmuskulatur mit einem Kraftausdauertraining teilweise sogar stärker mit Hypertrophie reagiert. Hier ist ausprobieren angesagt. Wir haben Ihnen den Trainingsplan deshalb in verschiedenen Versionen bereitgestellt. Beim Maximalkrafttrainingsplan werden Sie feststellen, dass die Wiederholungszahlen je nach Übung variieren. Ziel ist es, die Belastung der Gelenke bei Isolationsübungen zu reduzieren und unterschiedliche Reize im Maximalkraftbereich zu setzen.

Einsteiger: Der WKM Plan

Dieser Trainingsplan eignet sich für alle, die in ernsthaftes Krafttraining oder Bodybuilding einsteigen wollen. Wichtig ist jedoch, dass ein gewisses Bewegungstalent vorhanden ist und die Übungen korrekt erlernt werden.

Korrektes Erlernen der Grundübungen des WKM-Plans setzt beste Voraussetzungen für späteren Erfolg. Außer der Kraftfähigkeit trainieren wir von Anfang an die intermuskuläre Koordination. Nur weil wir mit Grundübungen arbeiten, heißt das aber nicht, dass wir von Anfang an viel Gewicht auflegen.

Auch wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten mehr Gewicht bewegen, es geht jetzt erst einmal darum, sich korrekte Bewegungsmuster anzueignen. Was Sie hier verpassen, ist später schwer wieder auf zu holen. Wir lernten schließlich das Springen auch nicht vorm Laufen, oder?

Viele Trainer würden Ihnen im Studio übrigens als Einsteiger niemals diesem Plan empfehlen. Das hängt aber in erster Linie damit zusammen, dass die wenigsten darauf aus sind, Sie ständig im Auge zu behalten.

Wenn Sie sich für diesen Plan entscheiden, korrigieren Sie sich regelmäßig selbst. Sie können sich auch selbst filmen, um Ihre Technik zu optimieren.

Der WKM-Plan wird standardmäßig als zweier Split durchgeführt, er kann aber, gerade wenn anfangs die Intensität noch niedriger ist auch als Ganzkörper-Plan durchgeführt werden. Das hängt ganz von Ihnen ab. Starten Sie am besten mit 2 mal pro Woche Training, mit dem WKM-2er-Split können Sie das Training schnell auf 4x pro Woche erhöhen. Immerhin dauert jedes Training maximal 45 Minuten- üblicherweise sogar weniger.

DER WKM Plan

[xtab box_title="Der WKM Plan" text_color="" bg_color=""]

[xtab_item title="Tag 1 - Basics 1"]1. Kniebeugen

2. Flachbankdrücken

3. vorgebeugtes Rudern

[/xtab_item]

[xtab_item title="Tag 2 - Basics 2"]1. Kreuzheben

2. Frontdrücken

3. Klimmzüge

[/xtab_item]

[/xtab]

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

WKM mit 12 Wiederholungen und 4 Sätzen

Sätze und Wiederholungen

Wie viele Sätze und wie viele Wiederholungen pro Satz Sie am besten machen, hängt ganz von Ihnen und Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit ab, z.B. welchen Sport Sie sonst betreiben. Je fitter Sie sind, desto weniger Wiederholungen mit mehr Gewicht können Sie machen.

Für Anfänger meist optimal:

1 Aufwärmatz mit 50% des Arbeitsgewichts, 3 Arbeitssätze a 12 Wiederholungen

PS: Was heißt WKM eigentlich?

WKM ist keine spezielle Abkürzung. WKM war lediglich der Nutzernamen eines Forenusers, der den Plan populär gemacht hat. Der Begriff hat sich irgendwann einfach durchgesetzt.