

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

5×5 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 5×5 Schema verlaufen, da sonst einfach das Trainingsvolumen zu groß wird. Es gilt immer zuerst die 5×5 Übungen durchzuführen und erst um Anschluss die Ergänzungen.