

# Max-Ot (Maximum Overload Training) 5er Split

Dies ist ein 5er Split Trainingsplan zum Max-Ot (Maximum Overload Training) Trainingssystem. Weitere Informationen zum Aufbau des Max-OT Trainingssystems finden Sie [hier](#). Alle Trainingseinheiten beginnen mit einer Komplexübung mit 3 Sätzen, gefolgt von Isolationsübungen bzw. Variationen mit 2 Sätzen. Am Armtag finden ausschließlich Isolationsübungen statt.

## **TAG 1 - BRUST/BAUCH**

- 1. Flachbankdrücken: 3 Sätze**
- 2. Schrägbankdrücken: 2 Sätze**
- 3. Negativbankdrücken: 2 Sätze**
- 4. Beinheben im Hang: 2 Sätze**
- 5. Crunches an der Maschine: 2 Sätze**

## **TAG 2 - RÜCKEN**

- 1. Klimmzüge: 3 Sätze**
- 2. Rudern vorgebeugt: 2 Sätze**
- 3. Rudern eng: 2 Sätze**
- 4. Hyperextensions: 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/NACKEN**

**1. Military Press: 3 Sätze**

**2. Seitheben KH: 2 Sätze**

**3. Frontheben KH: 2 Sätze**

**4. Shrugs: 2 Sätze**

**5. Butterfly Reverse: 2 Sätze**

### **TAG 5 - Arme**

**1. LH Curls: 2 Sätze**

**2. Hammer Curls: 2 Sätze**

**3. Trizeps Strecken über Kopf: 2 Sätze**

**4. Trizeps am Seil: 2 Sätze**

**5. Unterarm Curls: 2 Sätze**

**6. Unterarm Strecken: 2 Sätze**

Hinweis: Bei den Übungen für die Unterarme wird aus Rücksicht auf das kleine Gelenk mit mehr Wiederholungen und weniger Gewicht gearbeitet, um Verletzungen zu vermeiden.

## **Trainingsplan in den Workoutmanager importieren**

[5er Split Max-OT-Training](#)