

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