

Split Training

Das Splitten, also das aufteilen des Trainings in verschiedene Einheiten für bestimmte Muskelgruppen, macht für viele Athleten Sinn, aber nicht für jeden.

Was ist ein Split Trainingsplan?

Bei einem Splittraining, werden nicht alle Muskelgruppen an einem Tag trainiert, sondern zusammenhängende Muskelgruppen einer Bewegungskette zusammen und getrennt von den Anderen trainiert. Die häufigsten Einteilungen sind der 2er- und 3er-Split.

Typische Split Systeme

Eins der bekanntesten Split Systeme ist die Einteilung in „push“ (drücken) und „pull“ (ziehen). Das Beintraining findet dabei bei entweder begleitend zur „push“ oder „pull“ Gruppe statt (2er Split), oder an einem separaten Tag (3er Split). Die Push and Pull Übungen können durch Isolationsübungen und Zusatzübungen ergänzt werden.

Hier ein Beispiel für einen Push and Pull Trainingsplan:

Montag: Bankdrücken(push), Dips(push), Butterfly(Iso), Überzüge(push), Frontdrücken(Push), Seitenheben(Iso), Trizeps am Kabelzug(Iso), Body Rollouts(Ergänzung), Beinheben am Turm(Ergänzung)

Mittwoch: Klimmzüge im breiten Ristgriff, (pull), Klimmzüge im engen Kammgriff(pull), Rudern(pull), Nackenziehen(pull), Bizeps Curls(Iso), Back Extensions(Ergänzung)

Freitag: Kniebeugen, Kreuzheben, Ausfallschritte, Beintrecker, Wadenheben

Alternativ kann anstelle des 3er Splits auch das Beintraining am „Pull“-Tag durchgeführt werden. Ambitionierte Sportler können somit bis zu 4 mal die Woche trainieren. Sollten Sie jedoch noch andere Sportarten betreiben, reicht ein Training im 2er oder 3er Split 2 oder 3 mal die Woche vollkommen aus.

Natürlich können Sie die Übungen auch variieren, Sie sollten jedoch beachten, dass Sie immer die Muskeln einer zusammenhängenden Bewegungskette an einem Tag trainieren. Unsinnig wäre in einem Split Plan z.B. an einem Tag Bankdrücken und Bizepscurls durchzuführen, wenn im nächsten Training ein Rückenprogramm ansteht.

Für wen ist ein Split Plan sinnvoll, für wen hat es Vorteile?

Wichtig ist, ein Split Plan ist nur geeignet für ambitionierte Sportler, die schon eine Weile nach einem Ganzkörperplan trainieren. Es wird mit sehr hoher Intensität trainiert und die einzelnen Muskelgruppen werden so belastet, dass sie die verlängerte Regenerationszeit, die Sie durch das Aufteilen bekommen, auch benötigen. Trainieren Sie mit zu geringer Intensität oder überlasten sich als Anfänger, werden Sie mit einem Split Plan keinen Erfolg haben. Der Vorteil für geübte Sportler ist in erster Linie, dass die einzelnen Muskelgruppen sich so optimal regenerieren können, gleichzeitig aber der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel durch das regelmäßige Training auf Trab

gehalten werden.