

Wie splitte ich mein Training richtig(3er Split)?

Vorab sollte eins klar sein: Ein Split Training ist nichts für Anfänger, auch nicht für diejenigen, die bereits durch andere Sportarten durchaus fit sind. Auch wenn Sie schon ein paar Monate trainieren, sollten Sie noch bei einem Ganzkörperplan bleiben. Erst, wenn Sie seid etwa 1-1,5 Jahren regelmäßig trainieren, sollten Sie sich Gedanken über die Aufspaltung Ihres Trainingsprogramms machen.

Denn ein Split Training vervielfacht die Intensität Ihres Trainings für die Zielmuskelgruppe. Ist Ihr Körper nicht vorbereitet, stürzen Sie sich gnadenlos ins Übertraining, es sei denn Sie fahren die Intensität durch z.B. geringere Gewichte zurück. Dann werden Sie aber nicht den Erfolg haben, auf den ein Split Training eigentlich abzielt. Hier wären Sie mit einem intensiven Ganzkörperplan besser bedient.

In diesem Artikel soll es speziell um den 3-er Split mit 3 Trainingseinheiten pro Woche gehen.

Um zu verstehen, wie man richtig splittet, finden Sie hier ein Negativbeispiel. Dieses Beispiel ist eine echte Empfehlung einem Internetforum. Selten findet man so viel Fehlerhafte Information im Internet wie beim Split Training.

1 Tag

Rücken
Bauch

2 Tag

Brust
Trizeps
Bizeps

3 Tag

Beine
Bauch
Nacken

Warum ist dieser Plan schlecht?

- Am ersten Tag belasten wir unsere gesamte Rückenmuskulatur. Das Training der Rückenmuskulatur geht im Normalfall jedoch mit der Ausführung von Zugübungen einher. Als Synergist wirkt hier unser Armbizeps, dieser ist in der Belastungskette meistens der Muskel, der als erstes ermüdet. Warum sollten wir ihm also die Regenerationszeit nehmen und ihn am zweiten Tag wieder trainieren?

- Der Bauch ist eine Muskelgruppe wie jede andere. Warum sollte er zweimal die Woche trainiert werden, wenn alle anderen Muskeln das nicht nötig haben. Auch unsere Bauchmuskeln brauchen Regeneration, gönnen Sie ihnen diese. Auch wenn wir Sie täglich mehr nutzen als andere Muskelgruppen, die Intensität für einen trainingswirksamen Reiz muss zwar größer sein, das verkürzt jedoch nicht die Regenerationszeit.

- Unsere unteren Extremitäten und unser Gesäß machen knapp die Hälfte unserer gesamten Skelettmuskulatur aus. Deshalb sollte man diese niemals mit anderen Muskelgruppen kombinieren. Die Regeneration unseres Bauches wird schon genug durch die Arbeit des Stabilisierens, z.B. bei Kniebeugen gestört, als das es hier nötig wäre ihn extra zu trainieren. Der „Nacken“, in erster Linie ist damit wahrscheinlich unser Trapezmuskel gemein, ist ein klassischer Rückenmuskel und wirkt bei fast jeder Zugbewegung synergetisch.

Wie geht es denn nun richtig?

Wenn Sie einen echten 3er- Splitplan haben möchten, der Ihre Muskeln maximal ausreizt, aber trotzdem ausreichende Regeneration zulässt, müssen Sie genau darauf achten, welche Muskeln bei welchen Übungen synergetisch (einander unterstützend) wirken und diese in eine Einheit legen. Dabei kann leider man keine Regeln zur Festlegung bestimmter Muskelgruppen festlegen.

Beispiel: Die Brustmuskulatur kombiniert mit dem Bizeps oder Trizeps

Führen Sie Bankdrücken aus, wirkt, unter anderem, Ihr Trizeps synergetisch zu Ihrer Brustmuskulatur. Entscheiden Sie sich dagegen für ein liegendes Butterfly am Kabelzugturm, wirkt in erster Linie Ihr Bizeps synergetisch. Sie sollten sich also etwas genauer damit beschäftigen, welche Bewegung welche Muskelgruppe überhaupt macht. Vereinfachen kann man das Ganze, indem man sich an dem push and pull Prinzip orientiert. Kombinieren Sie alle Zugübungen in einem Tag, alle Druckübungen für den nächsten und alle Beinübungen für den letzten. Das minimiert schon einmal das Fehlerpotential. Doch auch hier sollte man noch genau hinschauen. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Trainer, oder besser, denn ein Trainerdasein vermittelt nicht automatisch beste Kompetenz, informieren Sie sich selbst über die Biomechanik der betroffenen Muskelgruppen. Bitte ziehen Sie jedoch ein Lexikon, Biologiebuch oder eine fachbezogene Internetseite dem Internetforum vor, bzw. vergleichen Sie die Standpunkte, denn in so einem Forum kann sowohl sehr wissenswertes, wie auch viel Unsinn vermittelt werden. Vergleichen Sie mehrere Quellen!

Ein Beispiel für einen guten Plan nach dem synergetischen push and pull Prinzip:

Tag 1: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur Trizeps und Bauchmuskulatur

Tag 2: Oberer Rücken, unterer Rücken und Armbizeps

Tag 3: Bein und Pomuskulatur

Warum ist dieser Plan gut?

Vorab: Dieser Plan stellt **kein** Schema zum optimalen Splitplan für jeden dar. Es gibt noch sehr viele Möglichkeiten den Splitplan anders aufzustellen. Jedoch haben wir hiermit eine qualitativ hochwertige Grundlage.

Erklärung zum Plan:

Tag 1

Am ersten Tag trainieren wir die Brustmuskulatur in erster Linie. Damit sollte das Training beginnen. Wir gehen hier davon aus, dass hierfür Druckübungen, wie z.B. Bankdrücken und Dips ausgeführt werden. Ergänzt werden kann das Ganze durch eine Isolationsübung, wie z.B. den Butterfly.

Da unsere Schultermuskulatur(vorderer und seitlicher Deltamuskel) bei allen Druckübungen synergetisch wirken, können wir diese z.B. mit Frontdrücken noch einmal speziell fordern.

Haben wir unser „Schulter und Brust Training“ beendet, können wir dem bisher nur synergetisch wirkenden Trizeps noch eine Isolationsübung gönnen.

Unsere Bauchmuskulatur wird anschließend oder vorab trainiert. Hier ist in diesem Falle kein spezielles Synergieprinzip zu beachten.

Tag 2

Hier arbeiten wir mit Zugübungen wie Rudern, Klimmzügen und Co. . Als Ergänzung können Übungen, wie z.B. Reverse Butterfly ausgeführt werden. stehendes, aufrechtes Rudern, auch als Nacken ziehen bekannt, gehört übrigens zu den Übungen des oberen Rückens. Unseren unteren Rücken trainieren wir nach den Zugübungen, da dieser uns vorher die Stabilität z.B. beim Rudern geben muss.

Nachdem unser Bizeps durch die Zugübungen ordentlich vorermüdet ist, können wir ihm eine Isolationsübung gönnen. Da er das schwächste Glied der Zugkette ist, sollte er nicht vor den Übungen des oberen Rückens trainiert werden.

Tag 3

An Tag 3 führen wir ein vollständiges Beintraining durch. Dabei sollten wir die Hüftstreckung, Beinstreckung, Beinbeugung, evtl. Hüftbeugung, die Beinadduktion und -abduktion, sowie das anheben der Ferse vom Boden trainieren. Je nach unserer Sportart sollten wir auch den vorderen Schienbeinmuskel gezielt ansprechen.

Die Schultermuskulatur

Wird bei diesem Plan leider an Tag 1 und 2 belastet. Dies lässt sich aber aufgrund unserer Anatomie bei keinem Plan wirklich vermeiden. Würde Tag 3 zwischen Tag 1 und 2 stehen, würde auf Tag 2 trotzdem Tag 1 folgen, somit ist dies ein nicht auszuschaltendes Problem.

Die Unterarmmuskulatur

Wird durch die synergetische Wirkung am „Rücken bzw. Zugtag“ für den normalen Kraft und Fitnesssportler und auch für diejenigen, die auf ein muskulöses Aussehen aus sind, bereits genug trainiert. Ein spezielles Unterarmtraining sollte nur bei spezifischen Defiziten nötig sein.