

2er-Split Trainingsplan

Was sind 2er Splits & für wen eignen sie sich?

Zweier-Splits teilen deinen ganzen Körper auf 2 Trainingseinheiten auf.

Dabei gibt es verschiedene Varianten:

- 1) **Trainingseinheit 1:** Oberkörper
Trainingseinheit 2: Unterkörper
- 2) **Trainingseinheit 1:** Torso (Brust, Rücken, Schultern)
Trainingseinheit 2: Extremitäten (Beine, Arme)
- 3) **Trainingseinheit 1:** Push (Drückende Bewegungen, also Brust, Schulter, Trizeps, Quadrizeps),
Trainingseinheit 2: Pull (Zugbewegungen, also Rücken, hintere Schulter, Bizeps, Beinbizeps)

2er-Splits eignen sich für sich, wenn du schon über den kompletten Anfängerstatus hinaus bist & ein **gewisses Kraftniveau erreicht** hast.

Je länger du trainierst, desto mehr Workload (**Satzzahl X Wiederholungszahl X Gewicht**) brauchst du, um Fortschritte zu sehen. **Ein 2er Split ist genau jetzt das Richtige**, da dein Kraftaufbau im Laufe deiner Trainingskarriere immer geringer wird (du kannst nicht stetig das Trainingsgewicht oder die Wiederholungszahlen steigern). **Du musst den Workload über andere Methoden steigern.**

Also erhöhst du die Satzzahl; damit verlängert sich aber deine benötigte Regenerationszeit. Das führt zur Spaltung des Körpers auf 2 Einheiten, denn so kann der Workload (Satzzahl) erhöht werden, ohne dass sich deine Trainingszeit pro Einheit ewig in die Länge zieht. (Du bearbeitest ja quasi nur noch den halben Körper pro Einheit.) **Du erhöhst also das Volumen & verringerst die Frequenz.**

Wie oft solltest du trainieren?

Das richtet sich nach der **individuellen Regenerationsfähigkeit** & nach der **verwendeten Variante**. Üblicherweise trainiert man einen 2er-Split mit **3-5 Einheiten pro Woche**. Bei Variante 2) (je nach Trainingsplangestaltung) solltest du 1 Pausentag zwischen beide Trainingseinheiten legen.

Variante 1) und 3) kannst du ohne Probleme auch ohne Pausentag hintereinander trainieren, (auch bis zu 6mal pro Woche, sofern das deine eigene Regenerationsfähigkeit erlaubt. Dabei solltest du dann aber die Satzzahl runterschrauben & Muskelversagen vermeiden, z.B.: Mo: Oberkörper, Di: Unterkörper, Mi: Oberkörper...)



Wie sieht ein guter Trainingsplan aus?

Hier ein Plan für Variante 1):

Trainingseinheit 1: OBERKÖRPER

Bankdrücken (mit Langhantel oder Kurzhanteln, schräg oder flach)	3-4 Sätze a 8-10 Wdh
Langhantel-Rudern	3-4 Sätze a 8-10 Wdh
Dips	3 Sätze a 6-8 Wdh
Klimmzüge oder Latzug (weit, eng, prioniert oder supiniert)	3-4 Sätze a 8-10 Wdh
Schulterdrücken (mit der Langhantel oder Kurzhanteln)	3 Sätze a 8-10 Wdh
Beliebige Bizeps-Übung (Langhantel-, Kabel-, Kurzhantel-Curls oder eine Bizepsmaschine)	2-3 Sätze a 12-15 Wdh
Beliebige Trizeps-Übung (Trizeps-Strecken am Kabel, Kickbacks, Enges Bankdrücken mit Langhantel oder Multipresse)	2-3 Sätze a 12-15 Wdh
Seitheben (mit Kurzhantel, am Kabel oder an einer Seithebe-Maschine)	2-3 Sätze a 12-15 Wdh
Vorgebeugtes Seitheben (mit Kurzhanteln oder am Kabel oder Butterfly Reverse-Maschine)	2-3 Sätze a 12-15 Wdh

Anmerkung:

Du kannst aus den unterschiedlichen Übungen in den Klammern wählen, wobei du dich auf jeweils 2 Varianten beschränken solltest & die dann abwechselnd trainierst, sodass du quasi 2 verschiedene Oberkörper-Einheiten hast.

Beispiel: In Oberkörper-Einheit 1 wählst du Langhantel-Bankdrücken schräg & in der nächsten Oberkörper 2-Einheit machst du dann Kurzhantel-Bankdrücken flach. In der nächsten Oberkörper 1-Einheit wieder Langhantel-Bankdrücken schräg usw.



Trainingseinheit 2: UNTERKÖRPER

Kniebeugen/Frontkniebeuge/Beinpresse	3-4Sätze a 6-8 Wdh
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	2 Sätze a 10 Wdh
Beinstrecker	3 Sätze a 12-15 Wdh
Beincurls (Sitzend oder stehend an der Maschine)	2 Sätze a 12-15 Wdh
Wadenheben stehend	3 Sätze a 6-8 Wdh
Wadenheben sitzend	2 Sätze a 12-15 Wdh

Wenn du noch ¹ne Schippe drauflegen willst:

- Wie ich finde das bisher stärkste Muskelaufbau-Präparat:

www.toxandron.com

- Hochdosiertes Micro-Mesh Creatin (wirkt durch Mesh-Faktor schneller & besser):

www.crea-mesh.com

Ich wünsche dir mega Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

IT'S YOU VS. YOU.



*fitnesblogger
Sebastian*

