

4er-Split Armbefont

Beim Ganzkörperplan wird, welche Überraschung, der ganze Körper in einer Einheit trainiert.
3er-Split: Push Pull Beine

Was ist ein 4er-Split?

Der 4er Split teilt alle Muskelgruppen deines Körpers auf 4 Einheiten auf. Dabei hat die Splittung an sich nichts mit der Frequenz zu tun. Du kannst den Split auch an 5-6 Tagen pro Woche trainieren, sodass man eine leicht erhöhte Frequenz hat, also wird jeder Muskel 1,25 -1,5 mal in der Woche trainiert. Du kannst unten aufgeführten Plan mit folgender Frequenz trainieren:

- **On/on/off/on/on/off...** Also 2 Tage Training, gefolgt von 1 Tag Pause und von vorne.
→ Also hast du 5 Tage Pause zwischen dem Training für jeden Muskel.
- **On/on/on/on/on/off...** Das heißt der Split wird einmal komplett durchtrainiert, gefolgt von einem oder zwei Tagen Pausen und dann startest du wieder von vorn.

Warum solltest du einen 4er-Split trainieren?

Dafür gibt es viele Gründe. Ein nicht zu missachtender Faktor ist der Spaß bzw. die Motivation. Wenn du beispielsweise schon ewig und drei Tage nach einem Ganzkörper-Plan oder einem anderen Plan trainierst und einfach mal was Neues ausprobieren willst, kann der 4er-Split dir wieder die Freude am Training zurückgeben. Das führt dann zu mehr Motivation und damit auch zu höherer Intensität und, der wichtigste Punkt, zu mehr Muskelwachstum. :)

Weiterhin kannst du einen 4er trainieren, wenn du den Anfänger-Status hinter dir gelassen hast, schon ein paar kg Muskelmasse zugelegt hast und mehr als 2-3 Jahre trainierst. Denn wenn das (Muskel)fundament schon gelegt ist, zeichnen sich auch meist Schwachstellen ab, z.B. eine schwache hintere Schulter. Mit einer höheren Splittung kannst du dich auf solche Muskelgruppen mehr konzentrieren. Pro Training werden weniger Muskelgruppen trainiert, also kannst du maximale Intensität in jede Muskelgruppe stecken und optimale Wachstumsreize setzen. Und da du denselben Muskel erst paar Tage später wieder in Angriff nimmst, hat er mehr Zeit zum Wachsen.



Bei der folgenden Variante kannst du dich voll auf die Arme konzentrieren und so deine Shirts in Zukunft zum Reißen bringen. :)

Ein möglicher 4er-Split (mit einem Extra Arm-Tag für dicke Keulen):

Tag 1: Brust und Schulter

Tag 2: Beine

Tag 3: Rücken

Tag 4: Arme

Tag 1:

Brust:	Langhantel-Bankdrücken	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Kurzhantel-Schrägbankdrücken	3 Sätze a 10-12 Wdh.
	Kabelfliegende	3 Sätze a 15-20 Wdh.
Schulter:	Kurzhantel-Schulterdrücken	4 Sätze a 10-12 Wdh.
	Seitheben (Kurzhanteln/Maschine)	3 Sätze a 10-12 Wdh.
	Butterfly Reverse-Maschine	4 Sätze a 12 Wdh.

Tag 2:

Beine:	(Front-)Kniebeuge/Beinpresse	3-4 Sätze a 6-8 Wdh.
	Kreuzheben (gestreckte Beine)	2 Sätze a 10 Wdh.
	Beinstrecker	3 Sätze a 12-15 Wdh.
	Beincurls (Sitzend/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.



Tag 3:

Rücken:	Klimm-/Latzüge (weiter Griff)	4 Sätze a 8-10 Wdh.
	Kabelrudern	4 Sätze a 10 -12 Wdh.
	Kabelüberzüge	4 Sätze a 15 Wdh.

Tag 4:

Arme:	Langhantel-Curls	4 Sätze a 6-8 Wdh.
	Enges Bankdrücken	4 Sätze a 6-8 Wdh
	Kurzhandel-Konzentrations-Curls	3 Sätze a 10 Wdh.
	Trizeps-Kabelstrecken (mit Seil oder SZ-Stange)	3 Sätze a 12 Wdh.
	Scottcurls Maschine/Kurzhandel	3 Sätze a 12 Wdh.
	Kurzhandel-Kickbacks	3 Sätze a 12 Wdh.

Wenn du noch 'ne 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*

