

2er Split Trainingsplan: Dieser Split teilt das Training in zwei verschiedene Einheiten: Oberkörper und Unterkörper. Diese Art von Trainingsplan eignet sich gut für Einsteiger oder Fortgeschrittene, die 3-4 Mal pro Woche trainieren möchten.

2er Split Trainingsplan

Tag	Muskulatur	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Tag 1	Oberkörper	Flachbankdrücken (Langhantel)	3	8-12
		Klimmzüge (oder Latzug)	3	8-12
		Schulterdrücken (Kurzhandel oder Maschine)	3	8-12
		Rudern (Langhantel oder Maschine)	3	8-12
		Bizeps-Curls (Kurzhandel oder Langhantel)	3	10-15
		Trizepsdrücken am Kabel	3	10-15
Tag 2	Unterkörper	Kniebeugen (Langhantel oder Multipresse)	4	8-12
		Kreuzheben	3	6-10
		Beinpresse	3	10-15
		Beinbeuger (Maschine)	3	10-15
		Wadenheben (stehend oder sitzend)	4	12-20

Hinweise:

- **Regeneration:** Zwischen den Trainingstagen sollten 1-2 Ruhetage liegen, um den Muskeln ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben.
- **Progressive Überlastung:** Erhöhe das Gewicht schrittweise, sobald du die angegebenen Wiederholungen im letzten Satz einer Übung ohne Probleme schaffst.
- **Wärme dich gut auf,** bevor du mit dem Krafttraining beginnst (5-10 Minuten lockeres Cardiotraining + Aufwärmätze).