



TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

Mehr Kraft, Ausdauer & gezielter Fortschritt

Der 5-Tage-Trainingsplan für gezielten Muskelaufbau

Ein strukturierter Trainingsplan hilft fortgeschrittenen Kraftsportlern dabei, ihre Muskelgruppen gezielt zu trainieren und langfristige Fortschritte zu erzielen. Mit zunehmender Trainingserfahrung gewinnen die richtige Belastungssteuerung, eine passende Übungsauswahl und ausreichende Regenerationszeiten an Bedeutung.

Dieser 5-Tage-Split für Fortgeschrittene verteilt das Krafttraining auf verschiedene Muskelgruppen. Er kombiniert Grundübungen mit ergänzenden Isolationsübungen und bietet eine Grundlage für den weiteren Muskel- und Kraftaufbau.

Wichtig: Der Plan enthält ein hohes Trainingsvolumen und richtet sich an erfahrene Sportler. Die Anzahl der Sätze, die verwendeten Gewichte und die Trainingstage sollten an die persönliche Belastbarkeit angepasst werden.

5-TAGE-SPLIT FÜR FORTGESCHRITTENE - TRAININGSÜBERSICHT

TAG 1 - BRUST UND TRIZEPS

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantel-Bankdrücken	5	6-8
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	4	8-10
Dips	4	8-10
Kabel-Flys	3	12-15
Trizepsdrücken am Kabelzug	4	10-12
French Press mit SZ-Stange	3	10-12

Trainingsschwerpunkt: Brustmuskulatur und Trizeps mit einer Kombination aus mehrgelenkigen Druckübungen und ergänzenden Isolationsübungen.



TAG 2 - RÜCKEN UND BIZEPS

Übung	Sätze	Wiederholungen
Klassisches Kreuzheben	5	5
Klimmzüge	4	8-12
Langhantelrudern	4	8-10
Latzug mit engem Parallelgriff	3	10-12
Langhantelcurls	4	8-10
Hammercurls mit Kurzhanteln	3	10-12

Trainingsschwerpunkt: Rückenbreite, Rückendicke und Bizeps. Achte bei allen Zugübungen auf eine stabile Körperposition und kontrollierte Bewegungen.

TAG 3 - BEINE UND WADEN

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantel-Kniebeugen	5	6-8
Beinpresse	4	10
Rumänisches Kreuzheben	4	8-10
Ausfallschritte	3	12 je Bein
Beinbeuger	3	12
Wadenheben im Stehen	5	15

Trainingsschwerpunkt: Quadrizeps, hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäß und Waden. Besonders bei Kniebeugen und rumänischem Kreuzheben ist eine technisch saubere Ausführung wichtig.



TAG 4 - SCHULTERN UND BAUCH

Übung	Sätze	Wiederholungen
Schulterdrücken mit der Langhantel	5	6-8
Seitheben mit Kurzhanteln	4	12
Vorgebeugtes Seitheben	4	12
Frontheben am Kabelzug oder mit Kurzhanteln	3	12
Crunches mit Zusatzgewicht	4	20
Hängendes Beinheben	4	15
Plank	3	60-90 Sekunden

Trainingsschwerpunkt: Vordere, seitliche und hintere Schultermuskulatur sowie die Stabilität der Rumpfmuskulatur.

TAG 5 - ARME UND INDIVIDUELLE SCHWACHSTELLEN

Übung	Sätze	Wiederholungen
Enges Bankdrücken	4	8-10
SZ-Stangen-Curls	4	8-10
Trizepsdrücken am Kabelzug mit Seil	3	12
Konzentrationscurls	3	12
Dips am Holm oder an der Bank	3	12
Hammercurls am Kabelzug	3	12
Individuelle Zusatzübungen	nach Bedarf	individuell

Trainingsschwerpunkt: Gezieltes Armtraining und die Verbesserung individueller Schwachstellen. Da Bizeps und Trizeps bereits an anderen Trainingstagen belastet werden, sollte das zusätzliche Volumen sorgfältig geplant werden.



WICHTIGE TRAININGSREGELN FÜR FORTGESCHRITTENE

Satzpausen: Bei schweren Grundübungen sind häufig 2–3 Minuten oder längere Pausen sinnvoll. Bei leichteren Isolationsübungen können etwa 60–120 Sekunden ausreichen.

Progressive Belastungssteigerung: Versuche, deine Trainingsleistung langfristig zu verbessern. Dies kann durch zusätzliche Wiederholungen, höhere Gewichte oder eine verbesserte Bewegungsausführung erfolgen.

Proteinzufuhr: Für viele Kraftsportler sind ungefähr 1,4–2,0 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich ein sinnvoller Orientierungsbereich.

Schlaf: Plane möglichst 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht ein. Ausreichende Erholung unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit und die Anpassung an das Training.

Regenerationswochen: Bei anhaltender Ermüdung oder nach längeren intensiven Trainingsphasen kann eine geplante Reduzierung von Trainingsumfang oder Intensität sinnvoll sein. Ein fester Rhythmus ist nicht für jeden erforderlich.

Trainingsplanung: Fünf Trainingstage müssen nicht unmittelbar aufeinanderfolgen. Besonders bei diesem umfangreichen Plan können zusätzliche Ruhetage zwischen den Einheiten hilfreich sein.

TRAININGSVOLUMEN UND MUSKELAUFBAU - WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Wie viele Trainingssätze pro Muskelgruppe tatsächlich sinnvoll sind, hängt unter anderem von Trainingserfahrung, Intensität und Regenerationsfähigkeit ab. Mehr Trainingsvolumen führt nicht automatisch zu besseren Ergebnissen.

In unserem wissenschaftlichen Artikel erfährst du, wie sich die Anzahl der Trainingssätze auf den Muskelaufbau auswirken kann und welche Unterschiede zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen bestehen.

[Wissenschaftlichen Artikel zum Trainingsvolumen lesen](#)

FAZIT - ERFOLGREICHER MUSKELAUFBAU MIT EINEM 5-TAGE-SPLIT

Ein 5-Tage-Split ermöglicht erfahrenen Kraftsportlern eine gezielte Verteilung verschiedener Muskelgruppen auf mehrere Trainingseinheiten. Entscheidend für langfristige Fortschritte sind jedoch nicht allein die Anzahl der Trainingstage, sondern vor allem eine passende Belastungssteuerung, die richtige Technik und ausreichend Regeneration.

Trainiere regelmäßig, steigere deine Leistung kontrolliert und passe den Trainingsplan an deine individuellen Voraussetzungen an.

Weitere Informationen: [Bodybuilding](#) · [Muskelaufbau](#) · [Regeneration](#)



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 1 - BRUST UND TRIZEPS

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Notiere pro Satz das tatsächlich verwendete Gewicht und die Wiederholungen. Bei Körpergewichtsübungen ggf. „KG“ eintragen.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Langhantel-Bankdrücken	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Dips	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Kabel-Flys	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Trizepsdrücken am Kabelzug	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____



Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
French Press mit SZ-Stange	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 2 - RÜCKEN UND BIZEPS

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Notiere pro Satz das tatsächlich verwendete Gewicht und die Wiederholungen. Bei Körpergewichtsübungen ggf. „KG“ eintragen.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Klassisches Kreuzheben	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Klimmzüge	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Langhantelrudern	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Latzug mit engem Parallelgriff	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Langhantelcurls	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____



Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Hammercurls mit Kurzhanteln	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 3 - BEINE UND WADEN

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Notiere pro Satz das tatsächlich verwendete Gewicht und die Wiederholungen. Bei Körpergewichtsübungen ggf. „KG“ eintragen.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Langhantel-Kniebeugen	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Beinpresse	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Rumänisches Kreuzheben	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Ausfallschritte	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Beinbeuger	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Wadenheben im Stehen	1	_____	_____	_____



Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 4 - SCHULTERN UND BAUCH

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Notiere pro Satz das tatsächlich verwendete Gewicht und die Wiederholungen. Bei Körpergewichtsübungen ggf. „KG“ eintragen.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Schulterdrücken mit der Langhantel	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Seitheben mit Kurzhanteln	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Vorgebeugtes Seitheben	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Frontheben am Kabelzug oder mit Kurzhanteln	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Crunches mit Zusatzgewicht	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____



Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Hängendes Beinheben	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Plank	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 5 - ARME UND INDIVIDUELLE SCHWACHSTELLEN

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____

Notiere pro Satz das tatsächlich verwendete Gewicht und die Wiederholungen. Bei Körpergewichtsübungen ggf. „KG“ eintragen.

Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Enges Bankdrücken	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
SZ-Stangen-Curls	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Trizepsdrücken am Kabelzug mit Seil	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Konzentrationscurls	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Dips am Holm oder an der Bank	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Hammercurls am Kabelzug	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____



Übung	Satz	Gewicht (kg)	Wdh./Zeit	Notizen
Individuelle Zusatzübungen	-	_____	_____	_____

Tagesform / Fortschritt / nächste Anpassung:



TRAININGSFORTSCHRITT - 8 WOCHEN

Dokumentiere Trainingstage, Leistung und Erholung. Passe den Umfang bei Bedarf an.

Woche	Trainingstage	Fortschritt / Beobachtungen
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____

PERSÖNLICHE NOTIZEN
