



TRAININGSPLAN

KRAFTZUWACHS

4-Tage-Split mit Grundübungen für gezielten Kraftaufbau

Gezielter Kraftzuwachs erfordert einen strukturierten Trainingsplan, eine technisch saubere Übungsausführung und eine langfristig angepasste Belastungssteigerung. Besonders bei schweren Grundübungen sind die richtige Trainingsintensität, ausreichende Satzpausen und Regeneration wichtig.

Dieser 4-Tage-Split kombiniert schwere Grundübungen mit ergänzenden Übungen. Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung der Maximalkraft, körperliche Stabilität und kontinuierliche Trainingsfortschritte. Er richtet sich vor allem an Kraftsportler mit Trainingserfahrung. Wähle Gewichte, die kontrollierte Wiederholungen mit sauberer Technik ermöglichen.

TAG 1 - BRUST UND TRIZEPS

Übung	Sätze × Wiederholungen
Langhantel-Bankdrücken	5 × 5
Schrägbankdrücken	4 × 6
Dips am Holm	4 × 6-8
Enges Bankdrücken	3 × 6-8

Trainingsschwerpunkt: Entwicklung der Druckkraft; Kräftigung von Brust, Trizeps und unterstützender Schultermuskulatur.

TAG 2 - RÜCKEN UND BIZEPS

Übung	Sätze × Wiederholungen
Klassisches Kreuzheben	5 × 5
Klimmzüge	4 × 6
Langhantelrudern	4 × 6
Langhantelcurls	3 × 8

Trainingsschwerpunkt: Verbesserung der Zugkraft und Kräftigung des Rückens. Beim Kreuzheben besonders auf stabile Rumpfposition und kontrollierte Bewegung achten.



TAG 3 - BEINE UND UNTERKÖRPER

Übung	Sätze × Wiederholungen
Langhantel-Kniebeugen	5 × 5
Beinpresse	4 × 8
Rumänisches Kreuzheben	4 × 6
Wadenheben im Stehen	4 × 12

Trainingsschwerpunkt: Aufbau der Beinkraft und Kräftigung von Oberschenkeln, Gesäß und Waden; zusätzliche Rumpfstabilisierung.

TAG 4 - SCHULTERN UND RUMPF

Übung	Sätze × Wiederholungen
Schulterdrücken mit Langhantel	5 × 5
Seitheben mit Kurzhanteln	4 × 10
Vorgebeugtes Seitheben	3 × 10
Plank	3 × 60 Sekunden

Trainingsschwerpunkt: Entwicklung der Schulterkraft, Kräftigung der seitlichen und hinteren Schulter sowie Rumpfstabilität.



WICHTIGE TRAININGSREGELN

Aufwärmen: Beginne jede Einheit mit etwa 5–10 Minuten leichter Bewegung und spezifischen Aufwärmübungen für schwere Grundübungen.

Progressive Belastungssteigerung: Erhöhe die Gewichte schrittweise, sobald alle vorgesehenen Wiederholungen mit sauberer Technik und Kontrolle gelingen.

Satzpausen: Bei schweren Grundübungen sind häufig 2–5 Minuten sinnvoll; bei ergänzenden Übungen können kürzere Pausen ausreichen.

Proteinzufuhr: Für viele regelmäßig krafttrainierende Erwachsene sind etwa 1,4–2,0 g Protein pro kg Körpergewicht täglich ein sinnvoller Orientierungsbereich.

Schlaf: Für die meisten Erwachsenen werden ungefähr 7–9 Stunden pro Nacht empfohlen.

Regeneration: Plane ausreichend Erholung ein. Kreuzheben, Kniebeugen und andere schwere Grundübungen können eine hohe Gesamtbelastung verursachen.

Trainingsdokumentation: Notiere Gewichte, Wiederholungen und Fortschritte, um deine Entwicklung besser beurteilen zu können.

KRAFTZUWACHS UND MUSKELAUFBAU

Kraftzuwachs und Muskelaufbau hängen eng zusammen, setzen aber unterschiedliche Schwerpunkte. Beim Maximalkrafttraining stehen häufig schwere Gewichte, niedrigere Wiederholungszahlen und längere Satzpausen im Mittelpunkt. Auch Anpassungen des Nervensystems spielen eine wichtige Rolle. Beim Muskelaufbautraining kann ein breiterer Wiederholungsbereich eingesetzt werden. Entscheidend sind unter anderem Trainingsbelastung, Trainingsvolumen und Regeneration. Beide Trainingsformen können sich sinnvoll ergänzen.

TRAININGSVOLUMEN UND KRAFTTRAINING

Neben der Trainingsintensität beeinflusst die Anzahl der Trainingssätze die körperliche Anpassung. Ein sinnvolles Trainingsvolumen hängt von Trainingserfahrung, Belastbarkeit und Zielen ab. Mehr dazu: [Wissenschaftlicher Artikel zum Trainingsvolumen](#).

FAZIT - LANGFRISTIG MEHR KRAFT ENTWICKELN

Ein strukturierter 4-Tage-Split kann eine gute Grundlage für gezielten Kraftzuwachs sein. Entscheidend sind technisch saubere Ausführung, schrittweise Belastungssteigerung und ausreichend Erholung. Langfristiger Kraftzuwachs entsteht durch regelmäßiges Training, Geduld und eine sinnvoll geplante Steigerung der Trainingsbelastung.

Weitere Informationen: [Bodybuilding](#) · [Trainingsplan für Masseaufbau](#) · [Regeneration](#)



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 1 - BRUST UND TRIZEPS

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____ Notizen: _____

Trage je Übung das verwendete Gewicht und die tatsächlich erreichten Wiederholungen ein. Bei der Plank die gehaltene Zeit notieren.

Übung / Vorgabe	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
Langhantel-Bankdrücken 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Schrägbankdrücken 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Dips am Holm 4 × 6-8	_____	_____	_____	_____	_____
Enges Bankdrücken 3 × 6-8	_____	_____	_____	_____	_____

Wie hat sich die Einheit angefühlt? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal verbessern? _____

Nächste geplante Einheit: _____



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 2 - RÜCKEN UND BIZEPS

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____ Notizen: _____

Trage je Übung das verwendete Gewicht und die tatsächlich erreichten Wiederholungen ein. Bei der Plank die gehaltene Zeit notieren.

Übung / Vorgabe	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
Klassisches Kreuzheben 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Klimmzüge 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Langhantelrudern 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Langhantelcurls 3 × 8	_____	_____	_____	_____	_____

Wie hat sich die Einheit angefühlt? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal verbessern? _____

Nächste geplante Einheit: _____



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 3 - BEINE UND UNTERKÖRPER

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____ Notizen: _____

Trage je Übung das verwendete Gewicht und die tatsächlich erreichten Wiederholungen ein. Bei der Plank die gehaltene Zeit notieren.

Übung / Vorgabe	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
Langhantel-Kniebeugen 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Beinpresse 4 × 8	_____	_____	_____	_____	_____
Rumänisches Kreuzheben 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Wadenheben im Stehen 4 × 12	_____	_____	_____	_____	_____

Wie hat sich die Einheit angefühlt? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal verbessern? _____

Nächste geplante Einheit: _____



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 4 - SCHULTERN UND RUMPF

Datum: _____ Körpergewicht (optional): _____ Notizen: _____

Trage je Übung das verwendete Gewicht und die tatsächlich erreichten Wiederholungen ein. Bei der Plank die gehaltene Zeit notieren.

Übung / Vorgabe	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
Schulterdrücken mit Langhantel 5 x 5	_____	_____	_____	_____	_____
Seitheben mit Kurzhanteln 4 x 10	_____	_____	_____	_____	_____
Vorgebeugtes Seitheben 3 x 10	_____	_____	_____	_____	_____
Plank 3 x 60 Sekunden	_____	_____	_____	_____	_____

Wie hat sich die Einheit angefühlt? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal verbessern? _____

Nächste geplante Einheit: _____