

# Trainingsplan 6er Split

# Der Trainingssplit

Jeder fragt sich früher oder später, welcher Trainings-Split für ihn am besten geeignet ist, um optimal Muskeln aufzubauen.

Fakt ist, es gibt nicht *den perfekten Trainingsplan* für Muskelaufbau, oder *den perfekten Trainingssplit*. Es gibt jedoch einige Dinge, auf die du bei deinem Trainingsplan achten solltest, um dem „perfekten Trainingsplan“ näher zu kommen.

Prinzipiell solltest du dir vorab folgende Fragen stellen:

1. Wie häufig gehe ich pro Woche ins Fitness-Studio?
2. Wie intensiv und mit wie viel Volumen will und kann ich trainieren?

Als Faustregel gilt: Je seltener eine Muskelgruppe pro Woche trainiert wird, desto intensiver muss das Training sein. Mehr Informationen in meinem Blogbeitrag: [Perfekter Trainingssplit](#).



# 6er Split

Wenn du bereits sehr fortgeschritten bist und Bodybuilding auf einem hohen oder professionellen Niveau betreibst, ist der 6er Split perfekt für dich.

Der 6er Split ergänzt den 5er Split um einen speziellen Tag, an dem du dich voll und ganz auf deine Schwachstellen konzentrieren kannst.

Die 6. Trainingseinheit ist aus diesem Grund auch bei jedem unterschiedlich und kann (und muss) über die Zeit auch variieren.

Hinkt zum Beispiel dein Trapezius, deine Waden oder die hintere Schulter hinterher, widmest du dieser Muskelgruppe diese 6. Trainingseinheit.

So kannst du das Defizit sehr effizient aufarbeiten. Je nach dem, was deine Schwachstelle ist, solltest du auf genügend Pause zwischen den einzelnen Einheiten achten. Ist deine



Schwachstelle zum Beispiel deine Waden, trainierst du diese am besten mit entsprechendem Abstand zu deinem Beintraining.

# Timing

Du hast die Möglichkeit, entweder 6 oder 7 Mal pro Woche zu trainieren. Beides ist effektiv und letztlich abhängig davon, ob du einen Ruhetag brauchst oder möchtest. 7 Trainingstage bieten jedoch potenziell ein höheres Muskelwachstum.

# Trainingseinheit A: Brust



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken	5	5-8	2-3 Minuten
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	5	10-12	90-120 Sekunden
	Dips	5	8-12	90-120 Sekunden
	Schrägbank-Fliegende am Kabelzug	5	12-15	90-120 Sekunden
Bauch	Beinheben	4	10-12	90 Sekunden
	Crunches an der Maschine	4	10-12	90 Sekunden

\*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

\*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 Stunde

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)

# Trainingseinheit B: Rücken

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken	Klimmzüge, weit	4	6-8	2-3 Minuten
	Latzüge im Untergriff	4	10-12	90-120 Sekunden
	Weites Langhantel-Rudern im Obergriff	4	8-10	90-120 Sekunden
	Enges Rudern am Turm	4	10-12	90-120 Sekunden
	Einarmiges Kurzhantel-Rudern, Flachbank	4	8-10	90-120 Sekunden
	Kurzhantel-Shrugs	4	12-15	90 Sekunden
	Hyperextensions (An der Maschine oder frei mit Zusatzgewicht)	4	8-12	90 Sekunden

\*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

\*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 Stunde

# Trainingseinheit C: Schultern



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Vorderer Schulterkopf	Kurzhandel Schulterdrücken	5	6-8	90 Sekunden
	Frontheben	5	12-15	90 Sekunden
Mittlerer Schulterkopf	Kurzhandel-Seitheben	5	8-12	90 Sekunden
	Seitheben am Kabelzug, liegend	5	12-15	90 Sekunden
Hinterer Schulterkopf	Reverse Butterflie an Maschine	5	12-20	90 Sekunden
	Face-Pulls am Kabelzug mit externer Rotation am Endpunkt	5	12-15	90 Sekunden
Optional: Bauch	Beinheben	4	10-12	90 Sekunden
	Crunches an der Maschine	4	10-12	90 Sekunden

\*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

\*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 bis 1 ½ Stunden

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)

# Trainingseinheit D: Arme



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bizeps	Drag-Curls am Kabelzug	3	10-12	90 Sekunden
	Langhantel-Curls	3	8-10	90 Sekunden
	Arnold-Curls	3	12-15	90 Sekunden
Brachialis	Hammer-Curls	5	8-12	90 Sekunden
Trizeps	Enges Bankdrücken	4	8-10	90-120 Sekunden
	Trizepsdrücken am Kabelzug, vertikal	4	8-12	90 Sekunden
	Trizepsdrücken am Kabelzug, horizontal über Kopf	4	8-12	90 Sekunden
Unterarme	SZ-Curls im Obergriff	4	8-12	90 Sekunden
	Unterarm-Curls	4	8-12	90 Sekunden

\*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

\*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 ¼ Stunden

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)

# Trainingseinheit E: Beine

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Quadrizeps	Beinpresse	4	10-12	2-3 Minuten
	Kniebeugen	4		2 Minuten
Beinbizeps	Rumänisches Kreuzheben	4	8-12	2 Minuten
	Hip Thrusts	4	6-10	90-120 Sekunden
Quadrizeps/ Beinbizeps	Supersatz: Beinstrecker/Beinbeuger	3	12-20	90 Sekunden (zwischen Supersätzen)
Waden	Wadenheben, stehend	3	6-8	90-120 Sekunden
	Wadenheben, sitzend	4	10-15	90 Sekunden
	Wadenheben an Beinpresse Optional: Blood Flow Restriction	3	12-15	90 Sekunden

\*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

\*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 1 ¼ Stunden

# Trainingseinheit F: z. B. Hintere Schulter



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Hintere Schulter	Kurzhandel Reverse Flies, vorgebeugt	3	10-12	90 Sekunden
	Face-Pulls am Kabelzug mit externer Rotation im Endpunkt	3	12-15	90 Sekunden
	Reverse Butterflies mit vorgestreckten Schultern	3	14-20	90 Sekunden
Optional: Bauch	Beinheben	4	10-12	90 Sekunden
	Crunches an der Maschine	4	10-12	90 Sekunden

\*Intensitätstechniken wie Dropsätze, Teilwiederholungen, Supersätze individuell einbauen.

\*Versuche, zumindest jeden letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen zu trainieren.

Dauer: circa 45 Minuten

[www.fitness-insights.at](http://www.fitness-insights.at)



# Produktempfehlungen für deinen Erfolg

Welche Produkte, Dienstleistungen oder Tools kann ich dir wärmstens weiterempfehlen?

Wenn du wissen möchtest, mit welchen Produkten ich selbst bereits seit mehreren Jahren arbeite, klicke den Button.

Ich zeige dir alle meine Supplements, mein Gym-Equipment und meine Lieblings-Bücher. Außerdem stelle ich dir die meiner Meinung nach besten Trainings-Programme und Online-Coachings vor!

- ✓ **Meine Supplements**
- ✓ **Mein Gym-Equipment**
- ✓ **Buch-Empfehlungen**
- ✓ **Bestes Online-Coaching**

Zu den Empfehlungen

# Trainingsfrequenz: z. B. 6 x pro Woche

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	A
Mittwoch	B
Donnerstag	C
Freitag	D
Samstag	E
Sonntag	F

Woche 1

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	A
Mittwoch	B
Donnerstag	C
Freitag	D
Samstag	E
Sonntag	F

Woche 2

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	A
Mittwoch	B
Donnerstag	C
Freitag	D
Samstag	E
Sonntag	F

Woche 3

Wochentag	Training
Montag	Pause
Dienstag	A
Mittwoch	B
Donnerstag	C
Freitag	D
Samstag	E
Sonntag	F

Woche 4

# Trainingsfrequenz: z. B. 7 x pro Woche

Woche 1

Wochentag	Training
Montag	A
Dienstag	B
Mittwoch	C
Donnerstag	D
Freitag	E
Samstag	F
Sonntag	A

Woche 2

Wochentag	Training
Montag	B
Dienstag	C
Mittwoch	D
Donnerstag	E
Freitag	F
Samstag	A
Sonntag	B

Woche 3

Wochentag	Training
Montag	C
Dienstag	D
Mittwoch	E
Donnerstag	F
Freitag	A
Samstag	B
Sonntag	C

Woche 4

Wochentag	Training
Montag	D
Dienstag	E
Mittwoch	F
Donnerstag	A
Freitag	B
Samstag	C
Sonntag	D

Trainingseinheit:



Datum:

ÜBUNG	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.	GEWICHT	WDH.

Notizen: