EINBLICK IN MEIN TRAINING

SO TRAINIERE ICH.

Tobis persönlicher Trainingssplit · Stand: 04.10.2026

Sechs Krafttrainingstage. Zwei Beintage mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ein Plan, den ich anhand meiner Entwicklung anpasse.

Meine Woche auf einen Blick

MO	Brust / seitliche Schulter / Trizeps
DI	Rücken / hintere Schulter / Bizeps
MI	Beine: Beinbeuger & Gesäß
DO	Schultern / obere Brust / Trapez
FR	Arme & Bauch
SA	Trainingsfrei / 30 Minuten Cardio
SO	Beine: Quadrizeps & Adduktoren

Warum der Beinbeuger mehr Platz bekommt

Nach meiner letzten Diät habe ich für mich festgestellt, dass mein Beinbeuger mehr Trainingsvolumen benötigt. Deshalb habe ich die Frequenz auf zwei Einheiten pro Woche erhöht: mittwochs als Schwerpunkt, sonntags ergänzend.

> Das ist mein persönlicher Plan nach über zehn Jahren Kraftsport. Er zeigt meine aktuelle Arbeitsweise und ist keine allgemeine Einstiegsempfehlung. Umfang, Übungen und Erholung müssen zu deinem Trainingsstand passen.

MEINE TRAININGSREGELN

TECHNIK VOR ZUSATZGEWICHT.

So steuere ich die Belastung innerhalb des Splits.

Arbeitssätze & Wiederholungen

Alle angegebenen Sätze sind Arbeitssätze. Aufwärmsätze kommen zusätzlich dazu. Bei Grundübungen arbeite ich mit 6-10 Wiederholungen, bei Isolationen mit 8-12. Für Waden und Bauch gelten ebenfalls 8-12. Eine Einheit dauert bei mir etwa 60-90 Minuten.

Muskelversagen mit Augenmaß

Vor allem bei Isolationsübungen gehe ich bis zum Muskelversagen. Bei Übungen, bei denen eine weitere Wiederholung für mich unnötiges Risiko bedeutet, lasse ich auch einmal eine Wiederholung in Reserve - zum Beispiel beim Schrägbankdrücken.

Begriffe: Eine Wiederholung in Reserve (1 RIR) bedeutet, dass noch etwa eine saubere Wiederholung möglich wäre. Muskelversagen bedeutet hier: keine weitere vollständige Wiederholung mit der vorgesehenen Technik. Erzwungene Wiederholungen gehören nicht zur Vorgabe.

Pausen richten sich nach der nächsten Leistung

Meist pausiere ich 1-2 Minuten. Bei schweren Grundübungen wie Hackenschmidt oder T-Bar-Rudern können es auch 4 Minuten sein. Als persönliche Orientierung nutze ich, ob mein Puls wieder gesunken ist.

> Ein niedrigerer Puls allein belegt keine vollständige muskuläre Erholung. Atmung, Konzentration und die Leistungsfähigkeit im nächsten Satz zählen mit. Bei Bedarf länger pausieren, statt die nächste Wiederholung zu erzwingen.

Progression & Ermüdung

Ich erhöhe das Gewicht erst, wenn ich den oberen Wiederholungsbereich in den vorherigen Einheiten mit sauberer Technik erreicht habe. Wenn sich Ermüdung ansammelt, reduziere ich bei Bedarf die Satzzahl.

MONTAG

Brust / seitliche Schulter / Trizeps

Alle Angaben sind Arbeitssätze · Aufwärmsätze zusätzlich

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Schrägbankdrücken an der Multipresse (30°)	**2**	**6-10**
Flys sitzend an der Maschine	**3**	**8-12**
Chest Press	**2**	**6-10**
Flys mit Kurzhanteln	**3**	**8-12**
Seitheben mit Kurzhanteln	**3**	**8-12**
Seitheben an der Maschine	**3**	**8-12**
Trizeps-Pushdown mit gerader Stange	**3**	**8-12**
Einarmiger Trizeps-Pulldown am Seil	**3** **pro Arm**	**8-12**

Die Reihenfolge beginnt mit Brustübungen. Danach folgen seitliche Schulter und Trizeps. An der Multipresse bleibt die Bank beim Schrägbankdrücken auf 30°.

Einarmig: Die angegebene Satzzahl gilt jeweils für den rechten und linken Arm.

> Meine Pausen: meist 1-2 Minuten, bei schweren Grundübungen bei Bedarf bis etwa 4 Minuten. Technik und Leistungsfähigkeit bestimmen, wann der nächste Satz beginnt.

DIENSTAG

Rücken / hintere Schulter / Bizeps

Alle Angaben sind Arbeitssätze · Aufwärmsätze zusätzlich

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
T-Bar-Rudern	**3**	**6-10**
Latziehen mit breitem Griff	**3**	**6-10**
Latziehen mit engem Griff	**3**	**6-10**
Seated Rows an der Maschine	**3**	**6-10**
Überzüge	**2**	**8-12**
Reverse Butterfly	**3**	**8-12**
Reverse Cable Crossover	**3**	**8-12**
Kurzhantel-Curls im Sitzen	**3**	**8-12**
Einarmige Scott-Curls an der Maschine	**3** **pro Arm**	**8-12**

Rudern, Latziehen und Überzüge bilden den Rückenblock. Hintere Schulter und Bizeps folgen danach. Seated Rows sind in diesem Plan Rudern an der Maschine.

Einarmig: Die angegebene Satzzahl gilt jeweils für den rechten und linken Arm.

> Meine Pausen: meist 1-2 Minuten, bei schweren Grundübungen bei Bedarf bis etwa 4 Minuten. Technik und Leistungsfähigkeit bestimmen, wann der nächste Satz beginnt.

MITTWOCH

Beine: Beinbeuger & Gesäß

Alle Angaben sind Arbeitssätze · Aufwärmsätze zusätzlich

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Abduktorenmaschine	**3**	**8-12**
Hyperextensions an der DHZ-Maschine mit Lasthebel	**3**	**6-10**
Beinbeuger liegend	**3**	**8-12**
Beinbeuger sitzend	**3**	**8-12**
Beinstrecker sitzend	**2**	**8-12**
45°-Beinpresse: breiter, hoher Stand	**3**	**6-10**
Wadenheben sitzend an der Maschine	**3**	**8-12**

Der erste Beintag setzt meinen Schwerpunkt auf Beinbeuger und Gesäß. Liegende und sitzende Beinbeuger-Curls sind beide enthalten; der Beinstrecker ergänzt die Einheit.

> Meine Pausen: meist 1-2 Minuten, bei schweren Grundübungen bei Bedarf bis etwa 4 Minuten. Technik und Leistungsfähigkeit bestimmen, wann der nächste Satz beginnt.

DONNERSTAG

Schultern / obere Brust / Trapez

Alle Angaben sind Arbeitssätze · Aufwärmsätze zusätzlich

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Reverse Butterfly	**3**	**8-12**
Reverse Cable Crossover	**3**	**8-12**
Schulterdrücken an der Multipresse	**4**	**6-10**
Seitheben mit Kurzhanteln	**3**	**8-12**
Seitheben sitzend an der Maschine	**3**	**8-12**
Schrägbankdrücken an der Multipresse (30°)	**3**	**6-10**
Flys sitzend an der Maschine	**3**	**8-12**
Shrugs an der T-Bar-Maschine	**3**	**8-12**

Die hintere Schulter steht am Anfang, danach folgen Schulterdrücken und Seitheben. Obere Brust und Trapez schließen die Einheit ab. Die Reihenfolge entspricht meinem persönlichen Plan.

> Meine Pausen: meist 1-2 Minuten, bei schweren Grundübungen bei Bedarf bis etwa 4 Minuten. Technik und Leistungsfähigkeit bestimmen, wann der nächste Satz beginnt.

FREITAG

Arme & Bauch

Alle Angaben sind Arbeitssätze · Aufwärmsätze zusätzlich

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Trizeps-Pushdown mit gerader Stange	**3**	**8-12**
Kurzhantel-Curls sitzend auf der Schrägbank	**3**	**8-12**
Einarmiger Trizeps-Pulldown am Seil	**3** **pro Arm**	**8-12**
Einarmige Scott-Curls an der Maschine	**3** **pro Arm**	**8-12**
Überkopf-Trizepsstrecken am Seil	**3**	**8-12**
Hammer-Curls am Seil	**3**	**8-12**
Hängendes Beinheben	**3**	**8-12**
Crunch-Maschine	**3**	**8-12**

Trizeps und Bizeps wechseln sich zunächst ab. Die Tabelle beschreibt die Reihenfolge, keine verpflichtenden Supersätze. Hängendes Beinheben und Crunches bilden den Abschluss.

Einarmig: Die angegebene Satzzahl gilt jeweils für den rechten und linken Arm.

> Meine Pausen: meist 1-2 Minuten, bei schweren Grundübungen bei Bedarf bis etwa 4 Minuten. Technik und Leistungsfähigkeit bestimmen, wann der nächste Satz beginnt.

SONNTAG

Beine: Quadrizeps & Adduktoren

Alle Angaben sind Arbeitssätze · Aufwärmsätze zusätzlich

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Adduktorenmaschine	**3**	**8-12**
Beinbeuger liegend	**3**	**8-12**
Beinstrecker	**3**	**8-12**
Hackenschmidt: enger Stand	**3**	**6-10**
Kniebeugen an der Multipresse: hüftbreiter Stand	**3**	**6-10**

Der zweite Beintag legt den Schwerpunkt auf Quadrizeps und Adduktoren. Liegende Beinbeuger-Curls bleiben als zweite wöchentliche Einheit für meinen Beinbeuger enthalten.

> Meine Pausen: meist 1-2 Minuten, bei schweren Grundübungen bei Bedarf bis etwa 4 Minuten. Technik und Leistungsfähigkeit bestimmen, wann der nächste Satz beginnt.

DEN PLAN RICHTIG EINORDNEN

MEIN SPLIT. DEINE AUSGANGSLAGE.

Was du aus meinem Training mitnehmen kannst.

Eine Struktur für verschiedene Phasen

Ich nutze diese Aufteilung grundsätzlich in Aufbau-, Erhaltungs- und Diätphasen. Das heißt nicht, dass Belastung und Satzzahlen in jeder Phase unverändert bleiben. Wenn sich Ermüdung anhäuft, passe ich den Umfang an.

Der Samstag bleibt frei vom Krafttraining

Für Samstag ist kein Krafttraining vorgesehen; in meinem Wochenplan stehen hier alternativ 30 Minuten Cardio. Die sechs Krafteinheiten sind mein persönlicher Umfang, kein Mindestmaß für Fortschritt.

Was wir für deinen Plan klären

- Wie viele Trainingstage und wie viel Zeit passen tatsächlich in deine Woche?
- Welche Übungen beherrschst du, und welche Geräte stehen dir zur Verfügung?
- Welche Muskelgruppen möchtest du priorisieren?
- Wie entwickeln sich Leistung, Erholung und die Umsetzung im Alltag?

> Mein Plan ist ein Einblick für trainierende Erwachsene mit Erfahrung. Für Einsteiger ist das hohe Volumen nicht als unveränderte Vorlage gedacht. Übungsausführung, Geräteeinstellungen und Belastung werden individuell angepasst.

Deinen Plan entwickeln wir gemeinsam.

Das ist mein Trainingsplan. Deinen entwickeln wir aus deinem Trainingsstand, deiner verfügbaren Zeit und deinen Zielen. Im Coaching betrachten wir Training, Ernährung und Regeneration gemeinsam.

Für mein Coaching bewerben: trinitycoaching.de

Grundlage: persönliche Angaben von Tobias Löbig. Fachliche Einordnung zu Satzpausen und Belastungssteuerung: Schoenfeld et al. (2021), IUSCA Position Stand. Die Quelle bestätigt nicht diesen konkreten Split.