



Natural Bodybuilding ■ Kraftsport ■ Fitness

Trainingssteuerung & -Planung

MartinBecker-Trainingsplanung.de

Organisationsformen im Krafttraining

- Ganzkörpertraining (GK)
- Splittraining (Split)

GK	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1		1		1			1		1		1			1
	Anm.:															
GK mit Übungsaustausch	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1		1		1			1		1		1			1
	Anm.:	Wechselweises Durchführen verschiedener Übungen für die gleichen Muskelgruppen														
GK mit Übungsrotation	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1		1		1			1		1		1			1
	Anm.:	Wochenweise wechselnde Übungen für die gleichen Muskelgruppen														
GK mit wellenförm. Period. (DUP)	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1		1		1			1		1		1			1
	Anm.:	Z. Tl täglich wechselnde Kerntrainingsmethoden während eines progressiven MesoZ														

...

Wechsel-split	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1		2		1			2		1		2			1
	Anm.:	Geeignete Splitform für Split-Beginner														
Differenz-split	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1a		2		1b			1a		2		1b			1a
	Anm.:	Geeignete Splitform zur Schwerpunktsetzung (Bsp.: 1a Br+/Rü- 1b Br-/Rü+)														
2er Split	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1	2		1	2			1	2		1	2			1
	Anm.:															
3er Split (a)	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1		2		3			1		2		3			1
	Anm.:	Gebräuchlichste Splitform														
3er Split (b)	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3		1
	Anm.:	Leistungsbezogen nur für kurze Mesozyklen anwendbar														
4er Split... 5er/6er	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1	2		3	4			1	2		3	4			1
	Anm.:	Leistungsbezogen nur für kurze Mesozyklen anwendbar														
Split's nach Erholungs-rhythmus	Tage:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	TE:	1			2			3			1			2		
	Anm.:	Im Leistungsbereich mit optimalen Rahmenbedingungen für ein Training														