

DER FITNESSGURU 5X5 TRAININGSPLAN

www.DerFitness.guru

*für Männer und
Frauen*

Inhalt

Baue Kraft- und Muskelmasse auf.....	2
Was ist 5x5 Training?.....	2
Für wen ist das 5 mal 5 Training geeignet?.....	3
Welche Übungen nehmen wir auf?.....	3
Der eigentliche 5 Mal 5 Trainingsplan.....	3
TAG 1:	4
TAG 2:	5
TAG 3:	5
Wie lange sollte man 5x5 Training ausführen?	6
Wie lange sollte man zwischen den Sätzen Pause machen?	6
Wie sollte die Ernährung aussehen?	6
Was sonst?	7

Baue Kraft- und Muskelmasse auf



Abbildung 1 - bigstock.com / Valeriy Lebedev

Das 5x5 Prinzip ist ein **Ganzkörpertraining**, welches an 3 Tagen in der Woche ausgeführt wird. Dabei kommen *schwere Grundübungen* zum Einsatz, mit denen man zahlreiche Muskeln auf einen Schlag trainiert. Jede Übung besteht dabei aus 5 Sätzen, in denen man jeweils 5 Wiederholungen absolviert. Das erklärt den Namen. Das ursprünglich aus dem Kraftdreikampf stammende Prinzip sorgt für phänomenalen **Kraft- und Maseaufbau**.

Was ist 5x5 Training?

Das 5 x 5 Training ist ein Ganzkörpertraining, welches 3 MAL pro Woche ausgeführt wird. Alle Übungen bestehen aus 5 Sätzen in denen jeweils 5 Wiederholungen gemacht werden. Unser Trainingsgewicht wählen wir so, dass wir gerade 5 Wiederholungen schaffen.

Beispiel 1:

1. Satz: 100 kg x 5 Wdh.
2. Satz: 100 kg x 5 Wdh.
3. Satz: 100 kg x 5 Wdh.
4. Satz: 100 kg x 4 Wdh.
5. Satz: 100 kg x 3 Wdh.

Das ist kein 5 X 5 System und wäre falsch

Beispiel 2:

1. Satz: 100 kg x 5 Wdh.
2. Satz: 100 kg x 5 Wdh.
3. Satz: 100 kg x 5 Wdh.
4. Satz: 95 kg x 5 Wdh.
5. Satz: 90 kg x 5 Wdh.

Beispiel 3:

1. Satz: 95 kg x 5 Wdh.
2. Satz: 95 kg x 5 Wdh.
3. Satz: 95 kg x 5 Wdh.
4. Satz: 95 kg x 5 Wdh.
5. Satz: 95 kg x 5 Wdh.

Die Variante in Beispiel 3 ist am leichtesten zu handhaben. Man ist auf der sicheren Seite. Wer es sich zutraut, kann Variante 2 (man passt während einer Übung das Gewicht so an, dass man in jedem Satz genau 5 Wiederholungen schafft) versuchen. Man geht hier **in jedem Satz an die Belastungsgrenze** und schöpft das Maximum in jedem Satz aus. Brutal!

Für wen ist das 5 mal 5 Training geeignet?

Du solltest auf jeden Fall bereits 1-2 Jahre Erfahrung haben und Grundübungen wie ***Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben, Military-Press, vorgebeugtes Langhantelrudern*** und ***Klimmzüge*** beherrschen und ausführen dürfen. Das Training selbst ist äußerst hart. Man benötigt einfach bereits eine Muskulatur, die bei hoher Belastung ausreichend schnell regeneriert.

Welche Übungen nehmen wir in den Trainingsplan auf?

Das Hauptaugenmerk liegt auf schweren Grundübungen, die wir in jedem Training ausführen. Grundübungen sind meist Übungen, die *viele Muskeln gleichzeitig* ansprechen. Das hört sich nicht nur anstrengend an, es ist auch anstrengend. Doch es wird sich lohnen.

Die schweren Übungen, die wir strikt nach dem 5X5 Prinzip abarbeiten, ergänzen wir über die Trainingswoche verteilt noch mit speziellen Übungen für Arme, Schultern, Waden und Bauch. Diese "Zusatzübungen" unterliegen nicht dem 5 X 5 Prinzip. Hier kannst Du verschiedene Übungen wählen und zum Beispiel 3 Sätze mit je 8-12 Wiederholungen ausführen.

Der eigentliche 5 Mal 5 Trainingsplan

Wie erwähnt bilden

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Bankdrücken
- vorgebeugtes Langhantelrudern
- Military Press

- Klimmzüge

das Fundament unseres Trainings.

Ergänzt habe ich das Training durch Übungen für Arme, Schultern, Waden und Bauch. Arme wurden 2 Mal pro Woche trainiert. Das Armtraining erfolgte grundsätzlich in Form von Supersätzen. Sieh Dir einmal den Artikel Das [Monster Arme-Workout an](#) und Du verstehst, was ich meine. Ebenfalls 2 Mal pro Woche werden die Waden trainiert. Bauchübungen sind Bestandteil jedes Trainings, wobei hier nur eine Maschine zum Einsatz kommt, mit der man die seitlichen und die geraden Bauchmuskeln trainieren kann. Die Schultern werden ein Mal pro Woche trainiert. Dabei wird bei den zusätzlichen Schulterübungen im hohen Wiederholungsbereich 15+ trainiert.

Anm.: *Ich habe die Übungen ganz bewusst in der dargestellten Reihenfolge aufgeführt. Wenn man ab und an davon abweicht, ist das kein Drama, es sollte aber nicht zur Regel werden.*

TAG 1:

Basisanteil

1. Kreuzheben
2. Kniebeugen
3. Bankdrücken (flache Bank)

Zusatzanteil

Waden:

Wadenheben an der Maschine

Arme:

Supersatz: 3 Sätze mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen

Stirndrücken mit SZ-Stange (Head Crusher) – Bizepscurl

Zwischen der Trizepsübung und der Bizepsübung solltest Du keine Pause einlegen.

Supersatz: 3 Sätze mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen

Trizepsdrücken am Kabelzug – Bizepscurl mit Seil am Kabelzug. Auch hier keine Pause zwischen Trizeps und Bizeps-Übung.

Bauch:

Crunshes an der Maschine

TAG 2:

Basisanteil

1. Vorgebeugtes Langhantelrudern
2. Klimmzüge
3. Military-Press
4. Bankdrücken (15° Schrägbank)

Zusatzanteil

Schultern:

3 Sätze mit jeweils 15+ Wiederholungen

Seitheben am Kabelzug

3 Sätze mit jeweils 15+ Wiederholungen

Reverse Butterfly (alternativ vorgebeugtes Seitheben)

Bauch:

Crunshes an der Maschine

TAG 3:

Basisanteil

1. Kreuzheben
2. Kniebeugen
3. Bankdrücken (flache Bank)

Zusatzanteil

Waden:

Wadenheben an der Maschine

Arme:

Supersatz: 3 Sätze mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen

Stirndrücken mit SZ-Stange (Head Crusher) – Bizepscurl

Zwischen der Trizepsübung und der Bizepsübung solltest Du keine Pause einlegen.

Supersatz: 3 Sätze mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen

Trizepsdrücken am Kabelzug – Bizepscurl mit Seil am Kabelzug. Auch hier keine Pause zwischen Trizeps und Bizeps-Übung.

Bauch:

Crunshes an der Maschine

Wie lange sollte man das 5x5 Training ausführen?

Das Nachfolgende gilt grundsätzlich! Es gibt immer wieder angehende Athleten, die verzweifelt alle 2-3 Wochen wegen vermeintlich ausbleibender Trainingserfolge den Plan und das Konzept wechseln. Das ist äußerst unklug. Letztlich trennen sich durch derartige Verhaltensweisen oft Spreu und Weizen. Zieh die Sache durch, verlieren kannst Du nichts!

Den Plan solltest Du mindestens 8 Wochen, **besser 10 Wochen** durchführen. Du wirst nach 5 Wochen merken, wie Du satt an Kraft zulegst. Nach spätestens 6 Wochen und entsprechender Ernährung, wirst Du auch **Muskelmasse** zulegen. Das Training ist wirklich hart und es fordert Deine physische Standfestigkeit heraus.

Wie lange sollte man zwischen den Sätzen Pause machen?

„It depends“ würde der Engländer sagen. Wir halten das wie folgt: Wir haben einen Timer, der quasi endlos immer eine Minute herunter zählt und dann brummt. Wir starten den jeweiligen Satz beim Brummen. Der Satz wird nach etwa 20 bis 30 Sekunden beendet sein. Wir warten bis zum übernächsten Brummen. Man hat so im Bereich 1:30 bis 1:40 Minuten Pause zwischen den Sätzen. Nutze Dein Handy oder, eine echte Empfehlung, wenn Du auch dem neuen Trend folgst, auf der Trainingsfläche kein Handy zu benutzen, den [Gymboss](#).

Wie sollte die Ernährung aussehen?

1. Wir wollen Kraft- **und** Masse zulegen. Daher benötigen wir einen Kalorienüberschuss! Du musst also mehr Kalorien zu Dir nehmen, als Du verbrauchst. Dabei sollte der Überschuss im Bereich von 150 bis 200 KCal liegen. Die Werte kannst Du mit dem [Makro-Nährstoff Rechner](#) ermitteln.

Tipp vom Guru: Iss nicht irgendwelche Kohlenhydrate, sondern versuche es einmal mit **Haferflocken**. Die kann man sich durchaus mit in den Shake geben.

2. Du brauchst ausreichend Eiweiß. Wie viel kannst Du ebenfalls mit dem [Makro-Nährstoff Rechner](#) ermitteln.

Faustformel: Etwa **3-4 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht**

Tipp vom Guru: Du brauchst keine 5 verschiedenen Protein-Pulver. Ein hochwertiges Whey-Protein, ausreichend Quark und dann noch Hühnchen und Pute.

Das [Wundermittel Quark](#) hat es in sich und ein gutes [Whey-Protein findest Du hier...](#)

3. Wenn Du auf Creatin ansprichst (die meisten tun dies), dann greife in dieser Phase zu dem Supplement. Es ist günstig und trägt dazu bei, dass Deine Leistung nach oben geht. Mehr Gewicht, mehr Wachstumsreiz, mehr Muskeln ;-)

Tipp vom Guru: Wenn Dir Bequemlichkeit nicht ganz so wichtig ist, dann brauchst Du keine Kapseln und kannst auch auf Schnickschnack (*Transportmatrix ...*) verzichten.

Hole Dir reines [Creatin Monohydrat](#).

Was sonst?

Führe genau Buch über Deine Trainingsgewichte und Leistungen. Dabei ist es durchaus möglich, dass man von einem zum anderen Training wieder etwas vom Trainingsgewicht wegnehmen muss. Da man sich immer am Limit bewegt, spielt die Tagesform keine unerhebliche Rolle. Langfristig gesehen geht die **Kraft- und Massekurve** aber kontinuierlich nach oben.



Du kannst die Daten zum Beispiel in eine App auf deinem Handy eingeben, oder ein [Trainingstagebuch für das Krafttraining](#) wie die Profis einsetzen.

Sorge für **ausreichend Schlaf** und komme nicht auf die Idee, noch ein paar Trainingseinheiten dazwischen zu schieben. Das Training ist, wie mehrfach erwähnt, brutal. Deine Muskeln und die Strukturen (*Bänder, Sehnen und Gelenke*) brauchen die Ruhephasen zur Regeneration!

Fitness Guru bei Facebook...

