



Der Fitness **Guru**

KRAFTTRAINING

5×5 Trainingsplan

Kraft und Muskelmasse mit sechs schweren Grundübungen. Drei Ganzkörper-Einheiten pro Woche, für Männer und Frauen.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Ganzkörpertraining nach dem 5×5-Prinzip

— GRUNDLAGEN

Was ist 5×5-Training?

Das 5×5-Prinzip ist ein Ganzkörpertraining an drei Tagen pro Woche. Es setzt auf schwere Grundübungen, die viele Muskeln gleichzeitig fordern. Jede dieser Übungen besteht aus fünf Sätzen mit je fünf Wiederholungen. Ursprünglich stammt das Prinzip aus dem Kraftdreikampf und sorgt für kräftigen Kraft- und Masseaufbau.

So wählst du dein Gewicht

Wähle das Gewicht so, dass du genau fünf saubere Wiederholungen schaffst. Erst wenn dir alle fünf Sätze mit fünf Wiederholungen gelingen, steigertest du im nächsten Training.

Beispiel 1	FALSCH	Beispiel 2	FORTGESCHRITTEN	Beispiel 3	EMPFOHLEN
1. Satz	100 kg × 5 Wdh.	1. Satz	100 kg × 5 Wdh.	1. Satz	95 kg × 5 Wdh.
2. Satz	100 kg × 5 Wdh.	2. Satz	100 kg × 5 Wdh.	2. Satz	95 kg × 5 Wdh.
3. Satz	100 kg × 5 Wdh.	3. Satz	100 kg × 5 Wdh.	3. Satz	95 kg × 5 Wdh.
4. Satz	100 kg × 4 Wdh.	4. Satz	95 kg × 5 Wdh.	4. Satz	95 kg × 5 Wdh.
5. Satz	100 kg × 3 Wdh.	5. Satz	90 kg × 5 Wdh.	5. Satz	95 kg × 5 Wdh.



Beispiel 3 mit konstantem Gewicht ist am einfachsten zu handhaben und hält dich auf der sicheren Seite. Wer sich zutraut, in jedem Satz ans Limit zu gehen, passt das Gewicht wie in **Beispiel 2** von Satz zu Satz an. **Beispiel 1** mit abfallenden Wiederholungen ist dagegen kein 5×5.

— EINORDNUNG

Für wen und mit welchen Übungen?

— Für wen geeignet?

- Du hast bereits **ein bis zwei Jahre** Trainingserfahrung.
- Du beherrschst die Grundübungen technisch sauber und darfst sie ausführen.
- Deine Muskulatur regeneriert bei hoher Belastung ausreichend schnell.
- Dir ist bewusst: Dieses Training ist **ausgesprochen hart**.

— Die sechs Grundübungen

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Bankdrücken
- Vorgebeugtes Langhantelrudern
- Military Press
- Klimmzüge



Die schweren Übungen arbeiten wir strikt nach dem 5×5-Prinzip ab. Ergänzt werden sie über die Woche verteilt durch Übungen für Arme, Schultern, Waden und Bauch. Diese **Zusatzübungen** laufen nicht nach 5×5, sondern zum Beispiel mit drei Sätzen à 8 bis 12 Wiederholungen.

— DER WOCHENPLAN

Die drei Trainingstage

Drei Einheiten pro Woche mit Pausentagen dazwischen. Die Reihenfolge der Übungen ist bewusst gewählt. Weiche gelegentlich davon ab, wenn es nötig ist, aber mache es nicht zur Regel.

1 Tag 1

Ganzkörper

BASISANTEIL · 5 SÄTZE À 5 WDH.

- 1 Kreuzheben
- 2 Kniebeugen
- 3 Bankdrücken
flache Bank

ZUSATZANTEIL

Waden: Wadenheben an der Maschine

Arme: zwei Supersätze, je 3 × 8 bis 12 Wdh.
Stirndrücken mit SZ-Stange und Bizepscurl, danach Trizepsdrücken am Kabelzug und Bizepscurl mit Seil. Zwischen Trizeps- und Bizepsübung keine Pause. Siehe das [Monster Arme-Workout](#).

Bauch: Crunches an der Maschine

2 Tag 2

Ganzkörper

BASISANTEIL · 5 SÄTZE À 5 WDH.

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

ZUSATZANTEIL

Schultern: 3 × 15+ Wdh. Seitheben am Kabelzug zusätzlich 3 × 15+ Wdh. Reverse Butterfly (alternativ vorgebeugtes Seitheben)

Bauch: Crunches an der Maschine

3 Tag 3

wie Tag 1

AUFBAU WIE TAG 1

Basisanteil (Kreuzheben, Kniebeugen, Bankdrücken auf flacher Bank) und Zusatzanteil (Waden, Arme als Supersätze, Bauch) sind mit Tag 1 identisch.

— Ohne Maschinen? Freihantel-Alternativen für den Zusatzanteil

- **Wadenheben Maschine:** stehend mit Kurz- oder Langhantel, einbeinig auf einer Stufe.
- **Seitheben Kabelzug:** Seitheben mit Kurzhanteln.
- **Trizepsdrücken Kabelzug:** enge Dips oder Kurzhantel-Kickbacks.
- **Reverse Butterfly:** vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhanteln.
- **Bizepscurl am Kabel:** Kurzhantel- oder Langhantelcurls.
- **Crunches Maschine:** Crunches am Boden oder Beinheben.

— DURCHFÜHRUNG

Dauer, Pausen, Progression

— **Wie lange durchziehen?**

- Führe den Plan **mindestens 8, besser 10 Wochen** durch.
- Nach etwa **5 Wochen** legst du spürbar an Kraft zu.
- Nach spätestens **6 Wochen** und passender Ernährung folgt die Masse.
- Wechsle den Plan **nicht** alle zwei bis drei Wochen. Dranbleiben entscheidet.

— **Pause zwischen den Sätzen**

- Halte rund **1:30 bis 1:40 Minuten** Pause zwischen den Sätzen.
- Praktisch mit einem Minuten-Timer: Satz beim Signal starten.
- Ein Satz dauert etwa 20 bis 30 Sekunden, dann bis zum übernächsten Signal warten.
- Ein Gymboss oder schlicht das Handy leistet gute Dienste.



Da du dich stets am Limit bewegst, spielt die Tagesform eine Rolle. Es ist völlig normal, von einem Training zum nächsten etwas Gewicht wegzunehmen. Langfristig zeigt die Kraft- und Massekurve dennoch kontinuierlich nach oben.

— ERNÄHRUNG

Iss für Kraft und Masse

— Kalorienüberschuss

- Für Kraft und Masse brauchst du einen **Überschuss** an Kalorien.
- Ein Rahmen von **150 bis 200 kcal** über dem Verbrauch ist sinnvoll.
- Die Werte ermittelst du mit dem [Makronährstoff-Rechner](#).

— Eiweiß

- Faustformel: rund **1,6 bis 2,2 g Protein** pro Kilogramm Körpergewicht.
- Gute Quellen: hochwertiges Whey, reichlich [Quark](#) sowie Hühnchen und Pute.
- Fünf verschiedene Protein-Pulver braucht niemand.



Tipp vom Guru: Iss nicht irgendwelche Kohlenhydrate, sondern setze auf Haferflocken. Die lassen sich sogar in den Shake geben. Wer auf Creatin anspricht, greift in dieser Phase zu reinem [Creatin-Monohydrat](#), ohne teuren Schnickschnack.

— REGENERATION

Was sonst noch zählt

- ✓ Führe **genau Buch** über deine Trainingsgewichte und Leistungen.
- ✓ Ein zeitweiliger Rückschritt beim Gewicht ist normal, die Kurve steigt langfristig.
- ✓ Sorge für **ausreichend Schlaf**. Regeneration ist Teil des Trainings.
- ✓ Schiebe **keine** zusätzlichen Einheiten dazwischen. Bänder, Sehnen und Gelenke brauchen die Ruhe.



Kenne deine Startgewichte

Bestimme dein Einer-Maximum für die Grundübungen und leite daraus saubere 5×5-Gewichte ab.

derfitness.guru/1rm_rechner

© 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung; bei Vorerkrankungen ärztlich abklären.