

OBER- / UNTERKÖRPER-PLAN

4 Trainingstage für Fortgeschrittene - Der Fitness Guru



So nutzt du diesen Plan

- > Vier Einheiten pro Woche, aufgeteilt in zwei Oberkörper- und zwei Unterkörper-Tage, zum Beispiel Mo, Di, Do, Fr.
- > Zwei Tage am Stück sind in Ordnung, weil sich Ober- und Unterkörper abwechseln und getrennt erholen.
- > 6 bis 8 Wiederholungen bauen eher Kraft, 10 bis 15 eher Muskelmasse. Der Plan mischt beides sinnvoll.
- > Führe ein kurzes Trainingstagebuch und versuche, jede Woche irgendwo eine Kleinigkeit draufzulegen.

Wie hart? Der RIR-Richtwert

RIR steht für Reps in Reserve, also die Wiederholungen, die du am Satzende noch geschafft hättest. Trainiere die meisten Sätze mit 1 bis 3 RIR: fordernd, aber nicht bis zum kompletten Versagen. Die letzte Wiederholung soll schwer sein, sauber bleiben und nicht zum Zittern führen.

Aufwärmen und Satzpausen

Vor der ersten schweren Übung 2 bis 3 leichte Aufwärmätze. Pausen: bei großen Grundübungen 2 bis 3 Minuten, bei kleinen Isolationsübungen 60 bis 90 Sekunden.

Dein Wochenplan

Tag 1 - Oberkörper A

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken (LH)	4 x 6-8
2	Langhantelrudern	4 x 8
3	Schulterdrücken (KH)	3 x 8-10
4	Latzug	3 x 10
5	Bizeps-Curls	3 x 12
6	Trizepsdrücken am Kabel	3 x 12

Tag 2 - Unterkörper A

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kniebeuge	4 x 6-8
2	Rumänisches Kreuzheben	3 x 8
3	Beinpresse	3 x 10
4	Wadenheben	4 x 15
5	Plank	3 x 45 Sek

Tag 3 - Oberkörper B

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Schrägbankdrücken (KH)	4 x 8
2	Klimmzüge	4 x möglichst viele
3	Seitheben	3 x 12-15
4	Face Pulls	3 x 15
5	Dips oder enges Bankdrücken	3 x 10
6	Hammer-Curls	3 x 12

Tag 4 - Unterkörper B

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kreuzheben	3 x 5
2	Bulgarian Split Squat	3 x 10 pro Bein
3	Beinbeuger	3 x 12
4	Hip Thrust	3 x 10
5	Beinheben hängend	3 x 15

Extra-Tipps für mehr Fortschritt

- > Übungen austauschbar: Jede Übung lässt sich durch eine mit gleichem Muskelziel ersetzen, zum Beispiel Beinpresse statt Kniebeuge an müden Tagen.
- > Deload: Alle 6 bis 8 Wochen eine leichtere Woche mit rund 30 Prozent weniger Volumen. Du kommst erholter und meist stärker zurück.
- > Reihenfolge: Große Grundübungen zuerst, wenn du frisch bist. Isolation kommt danach.
- > Häufigster Fehler: zu schnell zu schwer. Lieber eine Woche länger sauber als drei Wochen mit Schwung und schlechter Technik.

Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.