

# frag Andres Frey



Wir geben Ihre Frage an unseren Top-Experten Dipl.-Hdl. Andreas Frey weiter.  
Dieses Mal: Ganzkörper-oder Split-Training:  
Was ist besser?

Hallo Andreas, da ich beruflich sehr angespannt bin, mache ich 3 Mal die Woche ein Ganzkörper-Training.

Komme mit meinem Trainingsplan aber nicht wirklich so zum Erfolg und bin mindestens 2 Stunden voll beschäftigt. Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du mir ein paar wertvolle Tipps geben könntest.

Gruß Sabine



Shutterstock

**H**allo Sabine, anstatt eines dreimaligen Ganzkörpertrainings pro Woche würde ich dir einen sogenannten 3er-Split empfehlen. Bei einem 3er-Split teilst du deinen Körper in drei Bereiche ein, die du jeweils an drei Tagen in der Woche trainierst. Beispielsweise immer montags, mittwochs und freitags, um die nötigen Pausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten einzuhalten. Mit dem 3er-Split trainierst du deinen Körper nur noch einmal in der Woche komplett durch. Der Vorteil liegt darin, dass du ab sofort nicht mehr zwei Stunden im Fitnessstudio pro Trainingseinheit verbringen musst, sondern lediglich nur noch ca. 45 Minuten.

Etliche Studien belegen, dass ein kurzes, hartes Training von 45 bis maximal 60 Minuten viel effektiver sein soll als ein stundenlanges. Zusätzlich gönnst du deinen Muskeln längere Ruhephasen, welche wichtig für die Regeneration und schließlich für den ersehnten Muskelaufbau/-straffung sind.

Das Training, aufgeteilt in einen 3er-Split, könnte wie folgt aussehen: Am ersten Tag trainierst du deine Brust, die Schultern und deinen Trizeps. Der zweite Tag setzt sich aus einem Bein- und Bauchtraining zusammen. Und am dritten Trainingstag nimmst du dir deinen Rücken, aufgeteilt in oberen und unteren, sowie deinen Bizeps vor.

Du solltest deine Übungen so wählen, dass du pro Muskel jeweils drei Sätze mit 8-12 Wiederholungen absolvierst. Die Beinmuskulatur spricht allerdings besser auf 15-20 Wiederholungen an, da große Muskeln dadurch besser stimuliert werden. Halte die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen kurz (1-2 Minuten). Pro Trainingseinheit solltest du im Durchschnitt bei insgesamt 10-12 Sätzen liegen, um die Trainingszeit von ungefähr 45 Minuten nicht zu überschreiten.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinem neuen Trainingsplan!

Unser Experte Dipl.-Hdl. Andreas Frey

Andreas ist Geschäftsführer von FREY Nutrition ([freynutrition.de](http://freynutrition.de)), 3-facher Weltmeister und Mr. Universe sowie Ernährungsberater für Leistungssportler.

Für INSIDE FITNESS FOR WOMEN löst er Ihr Ernährungs- und Workout-Rätsel.