



2er-Split Trainingsplan – Tag 1

Fokus: Oberkörper

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Rücken	Klimmzüge	3	so viele wie möglich	90 Sek.
Brust	Brustpresse	3	8-12	120 Sek.
Rücken	Enges Rudern	3	8-12	90 Sek.
Schultern	Schulterpresse	3	8-12	90 Sek.
Brust	Butterfly	3	10-12	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10-12	90 Sek.
Trizeps	Trizeps-Drücken am Kabelzug	3	10-12	90 Sek.
Bizeps	Bizepscurls mit Kurzhanteln	3	10-12	90 Sek.





2er-Split Trainingsplan – Tag 2

Fokus: Unterkörper

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	Kniebeugen oder Beinpresse	4	8-12	120 Sek.
Beine	Hip Thrusts	3	8-12	120 Sek.
Beine	Beinstrecker	3	10-12	90 Sek.
Beine	Beinbeuger	3	10-12	90 Sek.
Beine	Ausfallschritte	3	10-12	90 Sek.
Beine	Hyper Extensions	3	10-12	90 Sek.
Bauch	Russian Twist	3	15-20	60 Sek.
Bauch	Sit-ups	3	15-20	60 Sek.

