



2er-Split Trainingsplan – Tag 1

Fokus: Push + Bauch

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Brust	Bankdrücken	3	8-12	120 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	3	8-12	120 Sek.
Trizeps	Dips	3	10-12	90 Sek.
Brust	Butterfly	3	10-12	90 Sek.
Schultern	Seitheben mit Kurzhanteln	3	10-12	90 Sek.
Trizeps	Trizeps-Drücken am Kabelzug	3	10-12	90 Sek.
Bauch	Beinheben	3	10-15	60 Sek.
Bauch	Sit-ups	3	10-15	60 Sek.





2er-Split Trainingsplan – Tag 2

Fokus: Pull + Beine

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	Beinpresse	3	8-12	120 Sek.
Rücken	Latzug	3	10-12	90 Sek.
Beine + Rücken	Kreuzheben	3	8-12	120 Sek.
Rücken	Sitzendes Rudern	3	10-12	90 Sek.
Beine	Beinstrecker/ Beinbeuger	3	10-12	90 Sek.
Rücken	Einseitiges Rudern von oben (Kabelzug)	3	10-12	90 Sek.
Bizeps	Hammer Curls + Bizeps Curls	Jeweils 3	10-12	90 Sek.

