



3er Split Trainingsplan – Tag 1

Fokus: Push

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Brust	Bankdrücken	3	8-12	120 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	3	8-12	120 Sek.
Brust	Schräge Brustpresse	3	8-12	120 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10-12	90 Sek.
Trizeps	Dips	3	10-12	90 Sek.
Brust	Butterfly	3	10-12	90 Sek.
Schultern	Reverse Fly / Face Pulls	3	10-12	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken	3	10-12	90 Sek.

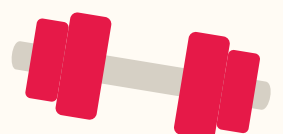




3er Split Trainingsplan – Tag 2

Fokus: Pull

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Rücken	Klimmzüge (bei Bedarf mit Unterstützung)	3	so viele wie möglich	60 Sek.
Rücken	Latzug	3	10-12	90 Sek.
Rücken	Sitzendes Rudern	3	10-12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Maschine	3	10-12	90 Sek.
Rücken	Langhantel-Rudern	3	10-12	90 Sek.
Rücken	Überzüge / Face Pulls	3	10-12	90 Sek.
Bizeps	Hammer Curls	3	10-12	90 Sek.





3er Split Trainingsplan – Tag 3

Fokus: Beine + Bauch

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	a) Squats b) Beinpresse	4	8-12	120 Sek.
Beine	a) Hip Thrusts b) Glute Bridges	3	8-12	120 Sek.
Beine	a) Beinstrecker b) Einbeinige Beinpresse	3	10-12	90 Sek.
Beine	a) Beinbeuger b) Rumänisches Kreuzheben	3	10-12	120 Sek.
Beine	a) Ausfallschritte b) Bulgarian Split Squats	3	10-12	90 Sek.
Beine	a) Kickbacks b) Abduktoren-Maschine	3	10-12	90 Sek.
Bauch	a) Russian Twist b) Bicycle Crunch	3	15-20	60 Sek.
Bauch	a) Leg Raises b) Sit-ups	3	15-20	60 Sek.

