



Trainingsplan

2er-Split - 2x in 5 Tagen/pro Woche

Montag – Push 1

Schr.gbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8

Kurzhantel-(Schräg-)bankfliegende 3x6-8

Kurzhantel-Schulterdrücken 5x6-8

Kurzhantel-Seitheben 3x6-8

Dips 2x6-8

Trizepsdrücken (Untergriff) 2x6-8

Kniebeugen 5x6-8

Beinstrecker 3x6-8

Dienstag – Pull 2

Rudern 5x6-8

Latzug/Klimmzug/Butterfly Reverse 3x6-8

Bizepscurls sitzend 2x6-8

Langhantelcurls 2x6-8

Beinbeuger 3x6-8

Wadenheben sitzend 4x6-8

Wadenheben stehend 4x6-8

Bauchmaschine 4x6-8

Mittwoch – Pause

Donnerstag – Push 2

Schr.gbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8

Kurzhandel-(Schräg-)bankfliegende 3x6-8

Kurzhandel-Schulterdrücken 5x6-8

Kurzhandel-Seitheben 3x6-8

Dips 2x6-8

Trizepsdrücken (Untergriff) 2x6-8

Beinpresse 5x6-8

Beinstrecker 3x6-8

Freitag – Pull 1

Kreuzheben 5x6-8

Latzug/Klimmzug/Butterfly Reverse 3x6-8

Bizepscurls sitzend 2x6-8

Langhandelcurls 2x6-8

Beinbeuger 3x6-8

Wadenheben sitzend 4x6-8

Wadenheben stehend 4x6-8

Bauchmaschine 4x6-8