



Trainingsplan

3er-Split - 2x in 8 Tagen

Tag A – Brust, Schulter, Trizeps

Schrägbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8
Kurzhandel-Schrägbankfliegende 3x6-8
Kurzhandel-Schulterdrücken 5x6-8
Kurzhandel-Seitheben 3x6-8
Dips 2x6-8
Trizepsdrücken (Untergriff) 2x6-8

Tag B1 – Beine

Kniebeuge 5x6-8
Beinstrecker 2x6-8
Beinbeuger 2x5-8
Waden 4x6-8

Tag C2 – Rücken, Bizeps, Bauch

Rudern 5x6-8
Butterfly Reverse/Latzug zur Brust 3x6-8
Bizepscurl/Langhantel-Curls 4x6-8
Bauchmaschine 4x6-8

Tag D – Pause

Tag A – Brust, Schulter, Trizeps

Schr.gbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8
Kurzhandel-Schrägbankfliegende 3x6-8
Kurzhandel-Schulterdrücken 5x6-8
Kurzhandel-Seitheben 3x6-8
Dips 2x6-8
Trizepsdrücken (Untergriff) 2x6-8

Tag B2 – Beine

Beinpresse 5x6-8
Beinstrecker 2x6-8
Beinbeuger 2x6-8
Waden 4x6-8

Tag C1 – Rücken, Bizeps, Bauch

Kreuzheben 5x6-8
Butterfly Reverse/Latzug zur Brust 3x6-8
Bizepscurl/Langhantel-Curls 4x6-8
Bauchmaschine 4x6-8

Tag D – Pause