

Trainingsplan

3.er Split I

- Mo. **Brust/Bizeps/Bauch**
- Di. **Pause**
- Mi. **Beine/Schultern**
- Do. **Pause**
- Fr. **Rücken/Trizeps**
- Sa. **Pause**
- So. **Pause**

Die letzten beiden Wiederholungen eines Satzes werden mit Hilfe eines Trainingspartners ausgeführt. Nach ca. 12 Wochen 5 Tage Trainingspause einlegen.

www.Bodybuilding-Online.de

Montag

Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Bankdrücken 10/8/6/4 W.
- 3 × Schrägbank 10/8/6 W.
- 3 × Fliegende 12/10/8 W.

Bizeps

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × SZ Curls 10/8/6/4 W.
- 3 × Kh. Curls stehend 10/8/6 W.

Bauch

- 4 × Crunches bis Mv.
- 2 × hängendes Beinheben bis Mv.
- 2 × Besenstieldrehen je 3 min.

Mittwoch

Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Nackendrücken 10/8/6 W.
- 3 × Seitheben an der Maschine 10/8/6 W.
- 3 × vorgebeugtes Seitheben 10/8/6 W.

Beine: 10 min. Cardio vor dem Training

- 2 Aufwärmätze 20/15 W.
- 2 × Kniebeugen 12/8 W.
- 2 × Beinpresse 10/8 W.
- 3 × Beincurlys liegend 12/10/8 W.
- 4 × Beinstrecker 12/10/8/8 W.

Freitag

Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × enge Klimmzüge bis MV.
- 3 × Kh. Rudern 10/8/6/ W.
- 4 × Kreuzheben 10/8/6/4 W.

Trizeps

- 4 × Dips 12-6 W.
- 3 - 4 × Schädelzertrümmerer 12/10/8/6 W.