



3. er Split Nr.1

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

Montag:

Brust:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
4. Sätze Bankdrücken 10/8/6/4 W.
3. Sätze Schrägbank 10/8/6 W.
3. Sätze Fliegende 12/10/8 W.

Bizeps:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
4. Sätze SZ Curls 10/8/6/4 W.
3. Sätze Kh. Curls stehend 10/8/6 W.

Bauch:

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

Mittwoch:

Schultern

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
3. Sätze Nackendrücken 10/8/6 W.
3. Sätze Seitheben an der Maschine 10/8/6 W.
3. Sätze vorgebeugtes Seitheben 10/8/6 W.

Beine: 10 min. Cardio vor dem Training!

2. Aufwärmsätze 20/15 W.
2. Sätze Kniebeugen 12/8 W.
2. Sätze Beinpresse 10/8 W.
3. Sätze Beincurls liegend 12/10/8 W.
4. Sätze Beinstrecker 12/10/8/8 W.

Freitag:

Rücken:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
4. Sätze enge Klimmzüge bis MV.
3. Sätze Kh. Rudern 10/8/6/ W.
4. Sätze Kreuzheben 10/8/6/4 W.

Trizeps:

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

Die letzten beiden Wiederholungen eines Satzes werden mit Hilfe eines Trainingspartners ausgeführt. Vor dem Training 5. min. Cardio und nach dem Training 5 bis 10 min. Dehnen! nach ca. 12 Wochen 5 Tage Trainingspause einlegen!