



3. er Split Nr.2

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

Montag:

Brust:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
5. Sätze Bankdrücken 10/8/8/6/4 W.
3. Sätze Schrägbank 10/8/6 W. (letzter Satz Reduktion !)

Trizeps:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
4. Sätze Dips 12 - 6 W.
3. Sätze enges French Press 10/8/6 W.
3. Sätze Crunches bis Mv.
3. Sätze hängendes Beinheben bis Mv.
2. Sätze Besenstieldrehen je 3 min.

Mittwoch:

Schultern:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
3. Sätze Kh. Drücken 10/8/6 W.
3. Sätze Seitheben an der Maschine 10/8/6 W.(letzter Satz Reduktion !)
3. Sätze vorgebeugtes Seitheben 10/8/6 W.

Trapez:

1. Aufwärmsatz 15 W.
4. Sätze Lh. Shrugs 10/8/6/4 W.

Beine: 10 min. Cardio vor dem Training!

2. Aufwärmsätze 20/15 W.
4. Sätze Kniebeugen 12/10/8/6 W.
3. Sätze Beincurls liegend 12/10/8 (letzter Satz Teilwiederholungen !)
3. Sätze Beinstrecker 12/10/8 W. (letzter Satz Teilwiederholungen !)

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.

Bizeps:

4. Sätze Lh. Curls 10/8/6/4 W.
3. Sätze abgefälschte Kh. Curls 10/8/6 W.

Bauch: Siehe Montag!

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