

# Trainingsplan 4.er Split I

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

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

[www.Bodybuilding-Online.de](http://www.Bodybuilding-Online.de)

## Montag

### Beine

- 2 Aufwärmätze 15/15. W.
- 4 × Kniebeugen 12/10/8/6 W.
- 3 × Beincurls stehend 12/10/8 W.
- 3 × Beinstrecker 12/10/8 W.

### Bizeps

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Kh. Curls stehend 12/10/8/6 W.
- 3 × SZ Curls 10/8/6 W.

## Dienstag

### Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Lh. Schrägbank 12/10/8/6 W.
- 3 × Kh. Flachbank 10/8/6 W.
- 3 × Dips vorgebeugt 12/10/8 W.

### Bauch

- 3 × an der Maschine 20/15/12 W.
- 4 × hängendes Beinheben bis Mv.

## Donnerstag

### Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15
- 3 × Klimmzüge in den Nacken bis Mv.
- 3 × Lh. Rudern 10/8/6 W.
- 3 × Latziehen mit engem Griff 10/8/6 W.
- 3 × Kreuzheben 10/8/5 W.
- 5 × Wadenheben sitzend 20-10 W.

## Freitag

### Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kh. Nackendrücken 10/8/6 W.
- 4 × Seitheben 12/10/8/6 W.  
(negative Betonung!)
- 3 × vorgebeutes Seitheben am Zugturm  
12/10/8 W.

### Trizeps

- 2 Aufwärmätze Kabeldrücken 15/15 W.
- 4 × Dips um die 12-6 W.
- 3 × enges Bankdrücken 10/8/6 W.