



4. er Split Nr.1

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

Montag:

Beine:

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

Bizeps:

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

Dienstag:

Brust:

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

Bauch:

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

Donnerstag:

Rücken:

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

Freitag:

Schultern:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
3. Sätze Kh. Nackendrücken 10/8/6 W.
4. Sätze Seitheben 12/10/8/6 W. (negativ Betonung!)
3. Sätze vorgebeutes Seitheben am Zuggurt 12/10/8 W.

Trizeps:

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

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