

Trainingsplan

4.er Split II

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

Nach ca. 12 Wochen 5 Tage Pause einlegen.

www.Bodybuilding-Online.de

Montag

Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kreuzheben 8/6/4 W.
- 4 × Lh. Rudern 10/8/6/4 W.
- 4 × engefasste Klimmzüge bis Mv. *1= eventuell mit Zusatzgewichten

Bizeps

- Aufwärmatz entfällt (Rücken)
- 3 × Lh. Curls 10/6/4 W.
- 2 × eingedrehte Kh. Curls 8/6 W.
- 2 × Hammercurls 8/6 W.

Dienstag

Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Schrägbank 10/8/6/4 W.
- 3 × Flachbank 10/8 W.
(letzter Reduktionssatz)
- 2-3 × Cable Cross 10/8/6 W.

Trizeps

Aufwärmatz entfällt (*Brust!)

- 3 × Dips 10-6 W.
- 3 × Kabeldrücken 10/8 W.
(letzter Satz Reduktion)

Donnerstag

Beine

- 10 min. Cadio zum warm werden
- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 5 × Kniebeugen 12/10/8/8/6 W.
- 3 × Beincurls 12/10/8 W.
- 2 × Beinstrecker 12/10 W.

Waden

- 5 × stehendes Wadenheben 20-10 W.

Freitag

Schulter

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Arnold Press 10/8/8/6 W.
- 4 × Seitheben 12/10/8/6 W.
(negative Betonung)

Trapez

- 3 × Lh. Shrugs 8/6/4 W.
- 2-3 × Kh. Shrugs 10/8/6 W.