



4. er Split Nr.2

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

Montag:

Rücken:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
3. Sätze Kreuzheben 8/6/4 W.
4. Sätze Lh. Rudern 10/8/6/4 W.
4. Sätze engefaste Klimmzüge bis Mv. *1= eventuell mit Zusatzgewichten!

Bizeps:

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

Dienstag:

Brust:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
4. Sätze Schrägbank 10/8/6/4 W.
3. Sätze Flachbank 10/8 W. (letzter Reduktionssatz!)
- 2 - 3. Sätze Cable Cross 1078/6 W.

Trizeps:

- Aufwärmatz entfällt (*Brust!)
3. Sätze Dipps 10 - 6 W.
 3. Sätze Kabeldrücken 10/8 W. (letzter Satz Reduktion !)

Donnerstag:

Beine:

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

Waden:

5. Sätze stehendes Wadenheben 20 -10 W.

Freitag:

Schulter:

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

Trapez:

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

Vor jedem Training 5. Aufwärmen. Und nach dem Training je 5 bis 10 min. Dehnen. Nach ca. 12 Wochen 5 Tage Pause einlegen!