



5. er Split Nr.1

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

Montag:

Brust:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
5. Sätze Schrägbankdrücken 12/10/6/6/4 W.
4. Sätze Flachbankdrücken 12/10/8/76 W.

Bauch:

4. Sätze Crunches 20 bis 12 W.
2. Sätze hängendes Beineheben bis Mv.
2. Sätze Besenstieldrehen je 3 min.

Dienstag:

Rücken:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
3. Sätze Kreuzheben 10/8/6 W.
4. Sätze Klimmzüge in den Nacken 12- 6 W.
4. Sätze Lh. Rudern 10/8/6/6 W.

Beine:

- 10 min. Cardio zum warm werden!!!
2. Aufwärmätze 15/15
 3. Sätze Kniebeugen 12/710/8 W.
 3. Sätze Beinstrecker 12/10/8 W.
 4. Sätze Beincurls 12/10/8/8 W.
 3. Sätze stehendes Wadenheben 20 - 12 W.
 2. Sätze sitzendes Wadenheben 15 - 12 W.

Donnerstag:

Schultern:

2. Aufwärmätze 15/15
3. Sätze Lh. Nackendrücken 10/8/6 W.
3. Sätze Seitheben 12/10/8 W. (neg. Betonung!)
3. Sätze vorgebeugtes Seitheben 12/10/8 W. (neg. Betonung!)
4. Sätze Lh. Shruggs 10/8/6/4 W.

Freitag:

Bizeps:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
4. Sätze Lh. Curls stehend 10/8/6/4 W.
3. Sätze eingedrehte Kh. Curls 10/8/6 W.

Trizeps:

2. Aufwärmätze 15/15 W.
4. Sätze enges Bankdrücken 12/710/8/6 W.
3. Sätze French Press 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 Monaten 5 Tage Trainingspause einlegen!