Ser Split Nel

Tag I. Brust/Bauch

Tag II. Rücken

Tag III. Beine

Tag IV. **Schultern/Trapez**

Tag V. **Bizeps/Trizeps**

Tag VI. Pause

TAG VII. Pause

Die letzten beiden Wiederholungen eines Satzes werden mit Hilfe eines Trainingspartners ausgeführt. Ausnahme Teilwiederholungen.

Nach 10 bis 12 Wochen ca. 5 Tage Pause einlegen.

TAGI

Brust

2 Aufwärmsätze 5/15 W.

5 × Schrägbankdrücken 12/10/6/6/4 W.

4 × Flachbankdrücken 12/10/8/6 W.

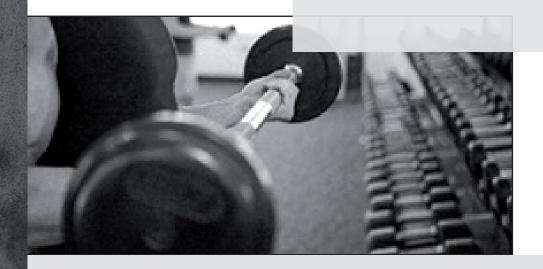
Bauch

4 × Crunches 20 bis 12 W.

2 × hängendes Beineheben

bis Mv.

2 × Besenstieldrehen je 3 min.





TAG II

Rücken

2 Aufwärmsätze 15/15 W.

• 3 × Kreuzheben 10/8/6 W.

• 4 × Klimmzüge in den Nacken 12-6 W.

• 4 × Lh. Rudern 10/8/6/6 W

TAG III

Beine

• 10 min. Cardio zum warm werden

• 2 Aufwärmsätze 5/15 W.

• 3 × Kniebeugen 2/10/8 W.

• 3 × Beinstrecker 12/10/8 W.

• 4 × Beincurls 12/10/8/8 W.

3 × stehendes Wadenheben 20-12 W.

2 × sitzendes Wadenheben 15-12 W.

TAG IV

Schultern

2 Aufwärmsätze 15/15

• 3 × Lh. Nackendrücken 10/8/6 W.

3 × Seitheben 12/10/8 W.

(neg. Betonung)

3 × vorgebeugtes Seitheben 12/10/8 W.

(neg. Betonung)

4 x Lh. Shrugs 10/8/6/4 W.

TAG V

Bizeps

• 2 Aufwärmsätze 15/15 W.

• $4 \times \text{Lh}$. Curls stehend 10/8/6/4 W.

• 3 × eingedrehte Kh. Curls 10/8/6 W.

Trizeps

• 2 Aufwärmsätze 15/15 W.

4 × enges Bankdrücken 12/10/8/6

W.

• $3 \times \text{French Press}$ 10/8/6 W.