

# Trainingsplan 5.er Split I

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

Die letzten beiden Wiederholungen werden mit Hilfe eines Trainingspartners ausgeführt. Nach ca. 12 Monaten 5 Tage Trainingspause einlegen.

[www.Bodybuilding-Online.de](http://www.Bodybuilding-Online.de)

## Montag

### Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 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.

## Dienstag

### Rücken

- 2 Aufwärmätze 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

## Mittwoch

### Beine

- 10 min. Cardio zum warm werden
- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kniebeugen 12/10/8 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.

## Donnerstag

### Schultern

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

## Freitag

### Bizeps

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

### Trizeps

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × enges Bankdrücken 12/10/8/6 W.
- 3 × French Press 10/8/6 W.