

3er Split Trainingsplan

Push-Pull-Beine-Trainingsplan

PUSH		Anzahl	
Übung	Sätze	Wiederholungen	
Bankdrücken	4	6-8	
Kurzhandel (KH) Schrägbankdrücken	3	8-10	
Kurzhandel Fliegende	3	10-12	
Langhandel Schulterdrücken	3	6-8	
Seitheben	3	8-12	
Skull Crusher	3	10-12	
Stehendes Wadenheben	4	15-20	

PULL		Anzahl	
Übung	Sätze	Wiederholungen	
Kreuzheben	3	6-8	
Klimmzüge	3	maximal	
Kabelrudern	3	8-10	
Überzüge	3	10-12	
Reverse Butterfly	4	10-12	
Biceps Curl mit Kurzhanteln	3	10-12	

Bauchübung nach Wahl

4

maximal

BEINE

Anzahl

Übung	Sätze	Wiederholungen
Kniebeugen	4	6-8
Ausfallschritte an der Smith-Maschine	3	8-10
Beinstrecker-Maschine	3	10-12
Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln	3	6-8
Beinbeuger-Maschine	3	10-12
Sitzendes Wadenheben	4	15-20
Bauchübung nach Wahl	4	maximal

Sätze

Wiederholungen

Kniebeugen

4

6-8

Ausfallschritte an der Smith-Maschine

3

8-10

Beinstrecker-Maschine

3

10-12

Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln

3

6-8

Beinbeuger-Maschine

3

10-12

Sitzendes Wadenheben

4

15-20

Bauchübung nach Wahl

4

maximal
