

## 2er Split Trainingsplan 1

<b>Trainingsfrequenz:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training 3 mal wöchentlich im Wechsel</li> <li>• Zwischen zwei Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag Pause</li> </ul>
<b>Geeignet für Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelaufbau</li> <li>• Definition / Fettabbau</li> <li>• Steigerung des allgemeinen Kraftniveaus</li> </ul>
<b>Empfohlene Leistungsstufe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geübter ab 6 Monaten Trainingserfahrung</li> </ul>

### Trainingseinheit A

**Aufwärmen:** Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	3	8 – 12
	Schrägbankdrücken Kurzhantel	3	8 – 12
Schultern	Schulterdrücken Kurzhantel	3	8 – 12
	Seitheben vorgebeugt	3	8 – 12
Rotatoren	Außenrotation Kabel	1	10 – 15
Trizeps	Trizepsdrücken Kabel	3	8 – 12

**Abwärmen:** Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

## Trainingseinheit B

**Aufwärmen:** Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeuge Langhantel	3	8 – 12
	Ausfallschritte Kurzhantel	3	8 – 12
Rücken	Kreuzheben mit (fast) gestreckten Beinen	3	8 – 12
	Klimmzüge enger Griff	3	8 – 12
Bizeps	Bizepscurls Kurzhantel stehend	3	8 – 12
Bauch	Crunches	3	10 – 15
	Beinheben hängend	3	10 – 15

**Abwärmen:** Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

*Hinweise Klimmzüge:*

- sollten die engen Klimmzüge zu schwer sein, tauschst du die Übung durch Latziehen aus
- sollten sie zu leicht sein, machst du breite Klimmzüge
- sollte auch das zu leicht sein, kannst du dir an einen sogenannten Dip-Gürtel Zusatzgewichte hängen
- 

*Hinweise Beinheben hängend:*

- je nachdem, ob du die Unterschenkel anwinkelst oder ausstreckst, kannst du den Schwierigkeitsgrad anpassen
- sollte die Übung trotzdem noch zu leicht sein, kannst du dir eine Hantel zwischen die Füße klemmen

### **Tipp:**

Übungsanleitungen für die Übungen aus dem Trainingsplan findest du ebenfalls auf [bodyfit.tips](http://bodyfit.tips).