bodyfit.tips

3er Split Trainingsplan 2

Trainingsfrequenz:	- Training 3-4 mal wöchentlich im Wechsel - Zwischen 2 Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag Pause
Geeignet für Ziele:	- Muskelaufbau - Definition / Fettabbau - Steigerung des allgemeinen Kraftniveaus
Empfohlene Leistungsstufe:	- Fortgeschrittene ab 1 Jahr Trainingserfahrung

Trainingseinheit A

Aufwärmen: Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken mit Kurzhantel	3	8 – 12
	Flachbankdrücken mit Langhantel	3	8 – 12
	Cable Cross	3	8 – 12
Bizeps	Bizeps-Curls mit SZ-Stange	3	8 – 12
	Hammer-Curls	3	8 – 12
Bauch	Crunches diagonal (ggf. mit Zusatzgewicht)	3	10 – 15

Abwärmen: Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

Trainingseinheit B

Aufwärmen: Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge breit	3	8 – 12
	Kreuzheben mit (fast) gestreckten Beinen	3	8 – 12
	Rudern am Kabelzug eng	3	8 – 12
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabelzug einarmig	3	8 – 12
	French Press mit Kurzhanteln	3	8 – 12
Bauch	Crunches an der Bauchmaschine	3	10 – 15
	Beinheben liegend	3	10 – 15

Abwärmen: Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

Trainingseinheit C

Aufwärmen: Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen mit der Langhantel	3	8 – 12
	Beinstrecken an der Maschine	3	8 – 12
	Beinbeugen an der Maschine	3	8 – 12
Waden	Wadenheben an der Multipresse	3	8 – 12
Schultern	Frontdrücken mit Kurzhantel	3	8 – 12
	Seitheben mit Kurzhantel	3	8 – 12
	Vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhantel		
Außenrotatoren	Außenrotation am Kabelzug	2	10 – 15

Abwärmen: Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

Tipp:

Übungsanleitungen für die Übungen aus dem Trainingsplan findest du ebenfalls auf www.bodyfit.tips