

3er Split **No.1**

Mo. **Brust/Bizeps/Bauch**

Di. **Pause**

Mi. **Beine/Schultern**

Do. **Pause**

Fr. **Rücken/Trizeps**

Sa. **Pause**

So. **Pause**

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

Montag

Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Bankdrücken 10/8/6/4 W.
- 3 × Schrägbank 10/8/6 W.
- 3 × Fliegende 12/10/8 W.

Bizeps

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

Bauch

- 4 × Crunches bis Mv.
- 2 × hängendes Beinheben bis Mv.
- 2 × Besenstieldrehen je 3 min.

3er Split No1

Mittwoch

Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Nackendrücken 10/8/6 W.
- 3 × Seitheben an der Maschine 10/8/6 W.
- 3 × vorgebeugtes Seiteben 10/8/6 W.

Beine: 10 min. Cardio vor dem Training

- 2 Aufwärmätze 20/15 W.
- 2 × Kniebeugen 12/8 W.
- 2 × Beinpresse 10/8 W.
- 3 × Beincurls liegend 2/10/8 W.
- 4 × Beinstrecker 12/10/8/8 W.

Freitag

Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × enge Klimmzüge bis MV.
- 3 × Kh. Rudern 10/8/6/ W.
- 4 × Kreuzheben 10/8/6/4 W.

Trizeps

- 4 × Dips 12-6 W.
- 3-4 × Schädelzertrümmrer 12/10/8/6 W.