

3er Split **No.11**

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

Die letzten beiden Wiederholungen eines Satzes werden mit Hilfe eines Trainingspartners ausgeführt. Ausnahme Teilwiederholungen. Nach 10 bis 12 Wochen ca. 5 Tage Pause einlegen.

Montag

Brust

- 2 Aufwärmsätze 15/15 W.
- 5 × Bankdrücken 10/8/8/6/4 W.
- 3 × Schrägbank 10/8/6 W.

(letzter Satz Reduktion)

Trizeps

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

Bauch

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

3er Split No.1

Mittwoch

Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kh. Drücken 10/8/6 W.
- 3 × Seitheben an der Maschine 10/8/6 W.
(letzter Satz Reduktion)
- 3 × vorgebeugtes Seitheben 10/8/6 W.

Trapez

- 1 Aufwärmatz 15 W.
- 4 × Lh. Shrugs 10/8/6/4 W.

Beine: 10 min. Cardio vor dem Training

- 2 Aufwärmätze 20/15 W.
- 4 × Kniebeugen 12/10/8/6 W.
- 3 × Beincurls liegend 12/10/8 W.
(letzter Satz Teilwiederholungen)
- 3 × Beinstrecker 12/10/8 W.
(letzter Satz Teilwiederholungen)

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.

Bizeps

- 4 × Lh. Curls 10/8/6/4 W.
- 3 Sätze abgefälschte Kh. Curls 10/8/6 W.

Bauch: Siehe Montag