

# Trainingsplan

## 3er Split II

- 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.

[www.Bodybuilding-Online.de](http://www.Bodybuilding-Online.de)

### Montag

#### Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 5 × Bankdrücken 10/8/8/6/4 W.
- 3 × Schrägbank 10/8/6 W.  
(letzter Satz Reduktion)

#### Trizeps

- 2 Aufwärmätze 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.

### 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 × nge 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