

4er Split **No.1**

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

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

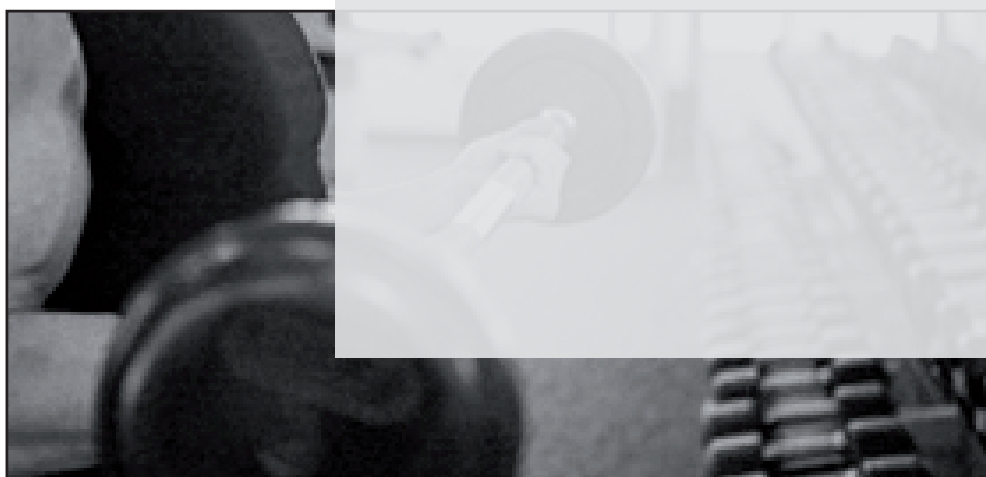
Montag

Beine

- 2 Aufwärmätze 15/15. W.
- 4 × Kniebeugen 12/10/8/6 W.
- 3 × Beincurls stehend 12/10/8 W.
- 3 × Beinstrecker 2/10/8 W.

Bizeps

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Kh. Curls stehend 12/10/8/6 W.
- 3 × SZ Curls 10/8/6 W.



4er Split No.1

Dienstag

Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Lh. Schrägbank 12/10/8/6 W.
- 3 × Kh. Flachbank 10/8/6 W.
- 3 × Dips vorgebeugt 12/10/8 W.

Bauch

- 3 × an der Maschine 20/15/12 W.
- 4 × hängendes Beinheben bis Mv.

Donnerstag

Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15
- 3 × Klimmzüge in den Nacken bis Mv.
- 3 × Lh. Rudern 10/8/6 W.
- 3 × Latziehen mit engem Griff 10/8/6 W.
- 3 × Kreuzheben 10/8/5 W.
- 5 × Wadenheben sitzend 20-10 W.

Freitag

Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kh. Nackendrücken 10/8/6 W.
- 4 × Seitheben (negative Betonung!) 12/10/8/6
- 3 × vorgebeutes Seitheben am Zugturm 12/10/8 W.

Trizeps

- 2 Aufwärmätze Kabeldrücken 15/15 W.
- 4 × Dips um die 12-6 W.
- 3 × enges Bankdrücken 10/8/6 W.