

# 4er Split No.1

Mo. **Rücken/Bizeps**

Di. **Brust/Trizeps**

Mi. **Pause**

Do. **Beine/Waden**

Fr. **Schulter/Trapez**

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

### Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kreuzheben 8/6/4 W.
- 4 × Lh. Rudern 10/8/6/4 W.
- 4 × engefaste Klimmzüge bis Mv. \*1= eventuell mit Zusatzgewichten

### Bizeps

- Aufwärmatz entfällt (Rücken)
- 3 × Lh. Curls 10/6/4 W.
- 2 × eingedrehte Kh. Curls 8/6 W.
- 2 × Hammercurls 8/6 W.

# 4er Split No.1

## Dienstag

### Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Schrägbank 10/8/6/4 W.
- 3 × Flachbank 10/8 W.  
(letzter Reduktionssatz)
- 2-3 × Cable Cross 10/8/6 W.

### Trizeps

Aufwärmatz entfällt (\*Brust!)

- 3 × Dips 0-6 W.
- 3 × Kabeldrücken 10/8 W.  
(letzter Satz Reduktion)

## Donnerstag

### Beine

- 10 min. Cadio zum warm werden
- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 5 × Kniebeugen 12/10/8/8/6 W.
- 3 × Beincurls 12/10/8 W.
- 2 × Beinstrecker 12/10 W.

### Waden

- 5 × stehendes Wadenheben 20-10 W.

## Freitag

### Schulter

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Arnold Press 10/8/8/6 W.
- 4 × Seitheben 12/10/8/6 W.  
(negative Betonung)

### Trapez

- 3 × Lh. Shrugs 8/6/4 W.
- 2-3 × Kh. Shrugs 10/8/6 W.