

# Trainingsplan 4er Split III

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

Bei den letzten 2 Wiederholungen sollte der Trainingspartner helfen. Nach ca. 12 Wochen ca. 5 Tage Pause und dann von vorne Beginnen oder Plan wechseln.

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

## Montag

### Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Nackendrücker 6/8/10 W.
- 4 × Seitheben 6/10/10/12 W.
- 3 × einarmiges vorgebeugtes Seitheben am Kabelzug 6/8/10 W.

### Beine

- 10 Minuten Rad fahren
- 2 Aufwärmätze 20/15 W.
- 4 × Beinpresse 6/8/10/12 W.
- 4 × Beincurls liegend 8/8/10/12 W.
- 2-3 × Beinstrecker 8/10/(12) W.

## Dienstag

### Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Klimmzüge in den Nacken bis Mv.
- 4 × Lh. Rudern 4/6/8/10 W.
- 3 × Klimmzüge mit engem Griff bis Mv.
- 3 × Hyperextensions 12-20 W.

### Bizeps

- 3 × Lh. Curls 4/6/8 W.
- 2-3 × Scott Curls 6/8/(8) W.

## Donnerstag

### Brust

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × Kh. Schrägbankdrücken 6/8/8/10 W.
- 2 × Lh. Flachbank 6/8 W.
- 3 × Butterfly 6-12 W.

### Trizeps

- 3 × Dips 6/8/10 W.  
(eventuell Zusatzgewichte)
- 3 × French Press 6/8/10 W.

## Freitag

### Waden

- 3 × sitzendes Wadenheben 10/15/20 W.
- 3 × Waden an der Beinpresse 10/15/20 W.

### Trapez

- 1-2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 5 Sätze Lh. Shrugs 4/6/8/8/10 W.