

4er Split No. III

Mo. **Schultern/Beine**

Di. **Rücken/Bizeps**

Mi. **Pause**

Do. **Brust/Trizeps**

Fr. **Waden/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

Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Nackendrücken 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.

4er Split No. III

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 5/15 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.