

5er Split No.1

Tag I.	Brust/Bauch
Tag II.	Rücken
Tag III.	Beine
Tag IV.	Schultern/Trapez
Tag V.	Bizeps/Trizeps
Tag VI.	Pause
TAG VII.	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.

TAG I

Brust

2 Aufwärmätze	5/15 W.
5 × Schrägbankdrücken	12/10/6/6/4 W.
4 × Flachbankdrücken	12/10/8/6 W.

Bauch

4 × Crunches	20 bis 12 W.
2 × hängendes Beineheben	bis Mv.
2 × Besenstieldrehen	je 3 min.

5er Split No.1

TAG II

Rücken

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 3 × Kreuzheben 10/8/6 W.
- 4 × Klimmzüge in den Nacken 12-6 W.
- 4 × Lh. Rudern 10/8/6/6 W

TAG III

Beine

- 10 min. Cardio zum warm werden
- 2 Aufwärmätze 5/15 W.
- 3 × Kniebeugen 2/10/8 W.
- 3 × Beinstrecker 12/10/8 W.
- 4 × Beincurls 12/10/8/8 W.
- 3 × stehendes Wadenheben 20-12 W.
- 2 × sitzendes Wadenheben 15-12 W.

TAG IV

Schultern

- 2 Aufwärmätze 15/15
- 3 × Lh. Nackendrücken 10/8/6 W.
- 3 × Seitheben 12/10/8 W.
(neg. Betonung)
- 3 × vorgebeugtes Seitheben 12/10/8 W.
(neg. Betonung)
- 4 × Lh. Shrugs 10/8/6/4 W.

TAG V

Bizeps

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

Trizeps

- 2 Aufwärmätze 15/15 W.
- 4 × enges Bankdrücken 12/10/8/6 W.
- 3 × French Press 10/8/6 W.