



# Trainingsplan: 2er Split 4-6x pro Woche

Datum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Satzpausen:**  
**60-90 Sekunden**

**Warm Up & Cool Down je: 5-10 Min**

## Tag 1

Übung	Set 01		Set 02		Set 03	
	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht
Warm Up 10 Minuten						
Kniebeuge LH oder KH	10-12		10		8-10	
Kreuzheben	10-12		10		8-10	
Beinpresse	10-12		10		8-10	
Beinstrecker	10-12		10		8-10	
Beinbeuger	10-12		10		8-10	
Planke 30 Sek. je Seite	je Seite 30 Sek.		10		je Seite 30 Sek.	
Cool Down 5-10 Minuten						

## Tag 2

Übung	Set 01		Set 02		Set 03	
	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht
Warm Up 10 Minuten						
Bankdrücken mit KH oder LH	10-12		10		8-10	
Schrägbank Multipresse	10-12		10		8-10	
Rudern am Kabelzug	10-12		10		8-10	
Latzug	10-12		10		8-10	
Schulterdrücken mit KH	10-12		10		8-10	
Bizepscurls mit KH Schrägbank	10-12		10		8-10	
Trizeps über Kopf strecken	10-12		10		8-10	
Cool Down 5-10 Minuten						