



# Trainingsplan: 3er Split 4-5x pro Woche

**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
Kniebeuge LH oder KH	10-12		10		8-10	
Beinpresse	10-12		10		8-10	
Ausfallschritte mit KH	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.		je Seite 30 Sek.		je Seite 30 Sek.	

## Tag 2

Übung	Set 01		Set 02		Set 03	
	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht
Brustdrücken mit KH	10-12		10		8-10	
Butterfly	10-12		10		8-10	
Flys am Kabelzug	10-12		10		8-10	
Dips	10-12		10		8-10	
Trizepsstrecken am Kabelzug	10-12		10		8-10	
Schulterdrücken mit KH	10-12		10		8-10	
Seitheben mit KH	10-12		10		8-10	

## Tag 3

Übung	Set 01		Set 02		Set 03	
	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht
Rudern am Kabelzug	10-12		10		8-10	
Latzug	10-12		10		8-10	
T-Bar Rudern	10-12		10		8-10	
Bizepscurls mit SZ	10-12		10		8-10	
Bizepscurls mit KH	10-12		10		8-10	
Russian Twist	20		20		20	