



## Beispiel Trainingsplan 3er-Split Push Pull Beine

**Ziel:** Muskelaufbau

**Level:** Fortgeschrittene

**Tage/Woche:** 3 (wenn möglich, 24 Std. Pause zwischen den Trainingstagen)

**Dauer/Trainingseinheit:** ca. 50-60 Minuten

**Trainingszeitraum:** 8-12 Wochen

**Satzpause:** 90 Sekunden

**Trainingsaufteilung**

**Montag:** Push

**Mittwoch:** Pull

**Freitag:** Beine

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Brust</b>	Bankdrücken Langhantel Flachbank	3	8 – 12
	Schrägbankdrücken Multipresse	3	8 – 12
	Fliegende mit Kurzhanteln o. Kabel	3	8 – 12
<b>Schulter</b>	Schulterdrücken	3	8 – 12
	Seitheben Kurzhanteln	3	8 – 12
	Frontheben Kurzhanteln	3	8 – 12
<b>Trizeps</b>	French Press SZ-Stange	3	8 – 12
	Kickbacks Kurzhanteln	3	8 – 12
<b>Bauch</b>	Crunches Maschine	3	15 – 20
	Beinheben	3	15 – 20

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Rücken</b>	Kreuzheben	3	8 – 12
	Latzug breit zur Brust	3	8 – 12
	Rudern Maschine	3	8 – 12
	Reverse Flys Kurzhanteln	3	8 – 12
<b>Bizeps</b>	Bizeps Curls Kurzhanteln	3	8 – 12
	Hammer Curls Kurzhanteln	3	8 – 12

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
<b>Beine</b>	Kniebeugen Langhantel	3	8 – 12
	Beinpresse	3	8 – 12
	Beinstrecker Maschine	3	8 – 12
	Beinbeuger Maschine	3	8 – 12
	Wadenheben Maschine	3	8 – 12
<b>Bauch</b>	Crunches Maschine	3	15 – 20
	Beinheben	3	15 – 20

**Aufwärmen:** 15 min beliebiges Ausdauergerät + Je 1 Aufwärmatz mit geringem Gewicht

**Cool-Down:** 10 min Ausdauergerät