



Beispiel Trainingsplan 3er-Split Muskelaufbau

Ziel: Muskelaufbau

Level: Fortgeschrittene

Tag/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: Tag 1

Mittwoch: Tag 2

Freitag: Tag 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Lat-Zug	3	8 – 12
	Langhantel-Rudern	3	8 – 12
	Kreuzheben	3	8 – 12
Hintere Schulter	Vorn übergebeugtes Seitheben	3	8 – 12
	Rudern Seilzug breite Lat-Zug Stange	3	8 – 12
Trizeps	French Press SZ-Stange	3	8 – 12
	Kickbacks Kurzhanteln	3	8 – 12

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken	3	8 – 12
	Schrägbankdrücken	3	8 – 12
	Fliegende	3	8 – 12
Vordere Schulter	Frontheben	3	8 – 12
	Schulterdrücken	3	8 – 12
Bizeps	Bizepscurls mit der SZ-Stange	3	8 – 12
	Hammercurls	3	8 – 12

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen Langhantel	3	8 – 12
	Beinpresse	3	8 – 12
	Beinstrecker Maschine	3	8 – 12
	Beinbeuger Maschine	3	8 – 12
	Wadenheben Maschine	3	8 – 12
Bauch	Crunches Maschine	3	15 – 20
	Hüftheben mit Gewicht	3	15 – 20

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

Cool-Down: 10 min Ausdauergerät