

3-er Split Trainingsplan für Muskelaufbau

- Vor dem Training 5 bis 10 Minuten aufwärmen!
- Wähle die Gewichte so, dass du die Übungen sauber und kontrolliert ausführen kannst.
- Wenn du dir nicht sicher bist wie die Übung ausgeführt wird, schaue dir das verlinkte Video an.

Tag 1: Brust & Rücken

Übung	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken	4	15,12,10,8
Dips	4	Max.
Butterfly	3	15,12,10
Klimmzüge	4	Max.
Rudern am Kabelzug	4	15,12,10,8
Hyperextensions	3	15,12,12

Tag 2: Beine und Bauch

Übung	Sätze	Wiederholungen
Kreuzheben	5	15,12,10,8,6
Kniebeugen	5	15,12,10,8,6
Wadenheben	3	12,10,8
Plank	3	Max.
Leg Raises	3	Max.

Tag 3: Arme und Schultern

Übung	Sätze	Wiederholungen
Frontdrücken	3	12,12,12
Seitheben	3	15,12,12
SZ-Bizeps Curls	3	12,10,8
Kabel Curls	3	12,10,10
French Press	3	12,12,10
Trizeps Extensions	3	12,12,10