



**MUSKELAUFBAU.COACH**

# 2er Split Trainingsplan

## Tag 1: Oberkörper

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken	3	12
Brust	Dips	3	12
Rücken	Klimmzüge	3	Max
Rücken	Rudern (Maschine oder Kabel)	3	12
Schultern	Schulterdrücken (Langhantel)	3	15, 12, 12
Schultern	Seitheben	3	12
Bizeps	SZ-Curls	3	12
Trizeps	Pushdowns	3	12

## Tag 2: Unterkörper

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kreuzheben	3	15, 12, 10
Beine	Kniebeugen (Langhantel)	3	15, 12, 10
Beine	Ausfallschritte (Kurzhandeln)	3	12
Beine	Stehendes Wadenheben	3	12
Bauch	Plank	3	60 Sekunden
Bauch	Beinheben	3	12 - 15



MUSKELAUFBAU.COACH