



**MUSKELAUFBAU.COACH**

# 3er Split Trainingsplan

## Tag 1: Brust und Rücken

Übung	Sätze	Wiederholungen
<a href="#">Bankdrücken</a>	4	15,12,10,8
<a href="#">Dips</a>	4	Max.
<a href="#">Butterfly</a>	3	15,12,10
<a href="#">Klimmzüge</a>	4	Max.
<a href="#">Rudern am Kabelzug</a>	4	15,12,10,8
<a href="#">Hyperextensions</a>	3	15,12,12

## Tag 2: Beine und Bauch

Übung	Sätze	Wiederholungen
<a href="#">Kreuzheben</a>	5	15,12,10,8,6
<a href="#">Kniebeugen</a>	5	15,12,10,8,6
<a href="#">Wadenheben</a>	3	12,10,8
<a href="#">Plank</a>	3	Max.
<a href="#">Leg Raises</a>	3	Max.



**MUSKELAUFBAU.COACH**



**MUSKELAUFBAU.COACH**

## Tag 3: Schultern und Arme

Übung	Sätze	Wiederholungen
<a href="#">Frontdrücken</a>	3	12,12,12
<a href="#">Seitheben</a>	3	15,12,12
<a href="#">SZ-Bizeps Curls</a>	3	12,10,8
<a href="#">Kabel Curls</a>	3	12,10,10
<a href="#">French Press</a>	3	12,12,10
<a href="#">Trizeps Extensions</a>	3	12,12,10

## Trainingstipps für mehr Muskeln

- ✓ Vor dem Training 5 - 10 Minuten aufwärmen
- ✓ Jede Übung sauber und kontrolliert ausführen
- ✓ Mindestens 48h Regeneration pro Muskelgruppe
- ✓ Ausreichend Wasser während des Trainings trinken
- ✓ Trainingsfortschritte dokumentieren (Trainingstagebuch)
- ✓ Nach 8 - 10 Wochen einzelne Übungen gegen Variationen austauschen  
(z.B. Schräg- statt Flachbankdrücken)
- ✓ Ausgewogene und eiweißreiche Ernährung



**MUSKELAUFBAU.COACH**