

5er Split Trainingsplan

Tag 1: Beine

Übung	Wiederholungen
Kniebeugen	4 x 12
Beinpresse	3 x 8
Kreuzheben	3 x 12
Beinbeuger Maschine	3 x 12
Wadenheben	4 x 12

Tag 2: Brust

Übung	Wiederholungen
Bankdrücken	4 x 12
Schrägbankdrücken	3 x 10
Dips	3 x 12
Butterfly	3 x 12
Dips	3 x 12



Tag 3: Rücken

Übung	Wiederholungen
Klimmzüge	3 x Max.
Latziehen	3 x 12
Kurzhandelrudern	3 x 10
Rudern am Seilzug	3 x 12
Hyperextensions	3 x 12

Tag 4: Schultern / Bauch

Übung	Wiederholungen
Langhantel-Frontdrücken stehend	3 x 12
Kurzhandel-Frontdrücken sitzend	3 x 12
Seitheben mit Kurzhandel	3 x 12
Unilaterales Seitheben am Kabelzug	3 x 12
Reverse Flys am Kabelzug	3 x 12

Tag 5: Arme

Übung	Wiederholungen
Kurzhandel Bizepscurls	3 x 12
SZ-Curls	3 x 10
Kabelzug Curls	3 x 10
Kabelzug Pushdowns mit Seil	3 x 12
SZ French-Press	3 x 12
Trizeps Maschine	3 x 10

