

Trainingsplan 3er Split klassisch

Montag: Bizeps und Brust		Satz 1*		Satz 2*		Satz 3*	
Übung		Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.
Bankdrücken (Flachbank)			8-12		8-12		8-12
Kurzhantel-Schrägbankdrücken			8-12		8-12		8-12
Fliegende Schrägbankdrücken /Butterfl			8-12		8-12		8-12
Curls mit SZ-Stange			8-12		8-12		8-12
Langhantelcurls			8-12		8-12		8-12

(*60 sec. Pause zwischen den Sätzen und 2 min. zwischen den Übungen)

Mittwoch: Rücken und Trizeps		Satz 1*		Satz 2*		Satz 3*	
Übung		Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.
Kreuzheben			8-12		8-12		8-12
Klimmzug (Schulterbreit)			10		10		10
Rudern			8-12		8-12		8-12
Dips			10		10		10
Trizepsdrücken SZ-Stange			8-12		8-12		8-12
Trizepsdrücken beidarmig Kurzhantel			8-12		8-12		KeinSatz

Freitag: Bein und Schulter		Satz 1*		Satz 2*		Satz 3*	
Übung		Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.
Kniebeugen			8-12		8-12		8-12
Hüftstrecken am Boden			8-12		8-12		KeinSatz
Beinstrecken			8-12		8-12		8-12
Beinbeugen			8-12		8-12		8-12
Schulterdrücken Langhantel			8-12		8-12		8-12
Seitenheben mit Kurzhantel			8-12		8-12		8-12
Frontheben mit Kurzhantel			8-12		8-12		8-12