

## Trainingsplan 3er Split

<b>Montag: Bizeps und Brust</b>		<b>Satz 1*</b>		<b>Satz 2*</b>		<b>Satz 3*</b>		<b>Satz 4*</b>	
Übung	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	
Bankdrücken (Flachbank)		12		10		8		6	
Kurzhandel-Schrägbankdrücken		12		10		8		6	
Fliegende Schrägbankdrücken		10		10		8		6	
Langhantelcurls		12		10		10		8	
Curls mit SZ-Stange		12		10		8		Kein Satz	
Kurzhandelcurls		15		12		10		Kein Satz	

(\*60-90 sec. Pause zwischen den Sätzen)

<b>Mittwoch: Rücken und Trizeps</b>		<b>Satz 1*</b>		<b>Satz 2*</b>		<b>Satz 3*</b>		<b>Satz 4*</b>	
Übung	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	
Kreuzheben		10		8		8		6	
Klimmzug (Schulterbreit)		10		10		8		8	
Rudern		12		8		10		Kein Satz	
Dips		12		10		10		Kein Satz	
Trizepsdrücken SZ-Stange		12		10		10		8	
<b>Trizepsdrücken beidarmig Kurzhandel</b>		12		10		Kein Satz		Kein Satz	

<b>Freitag: Bein und Schulter</b>		<b>Satz 1*</b>		<b>Satz 2*</b>		<b>Satz 3*</b>		<b>Satz 4*</b>	
Übung	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	Gewicht	Wdhlg.	
Kniebeugen		10		8		6		Kein Satz	
Hüftstrecken am Boden		10		10		Kein Satz		Kein Satz	
Beinstrecken		12		10		8		Kein Satz	
Beinbeugen		12		10		8		Kein Satz	
Schulterdrücken Langhantel		12		10		8		6	
Seitenheben mit Kurzhandel		10		10		8		Kein Satz	
<b>Frontheben mit Kurzhandel</b>		12		10		8		Kein Satz	