

TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER
PUSH-PULL-TRAININGSPLAN – 2ER SPLIT
AUFTEILUNG PUSH DAY:

BEREICH	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Push	- Bankdrücken mit Langhantel	3	8-12
	- Schräg-Bankdrücken mit Kurzhanteln		
	- Butterfly		
Core	- Planks	3	45 Sek. 8-12 pro Seite
	- Russian Twist	3	
Beine	- Kniebeugen mit Langhantel	3	8-12
	- Wadenheben	3	8-12

AUFTEILUNG PUSH-DAY:

BEREICH	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Pull	- Klimmzüge (mit oder ohne Zusatzgewicht)	4	8-12
	- Langhantel-Rudern		
Core	- Sit-ups mit Gewichtsscheibe	3	8-12
	- Liegendes Beinheben	2	8-12
Beine	- Beinbeuger im Liegen	3	8-12
	- Kreuzheben	3	8-12

PUSH-PULL-TRAININGSPLAN – 3ER SPLIT
AUFTEILUNG PUSH DAY:

BEREICH	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Push	Bankdrücken	5	5-6
Core	Crunches	3	10-15
Push	Liegestütze	4	8-12
Core	Russian Twist	3	8-12 pro Seite
Push	Schräg-Bankdrücken	3	8-10

AUFTEILUNG PULL DAY:

BEREICH	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Pull	Klimmzüge / Latzüge	5	6-8
Core	Sit-ups mit Hantelscheibe	3	8-12
Pull	Kabelrudern	3	8-10
Core	Plank	3	45 Sek.
Pull	Langhantel-Rudern	2	8.10

AUFTEILUNG LEG DAY:

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDER-HOLUNGEN
Kniebeugen	4	5-6
Getrecktes Kreuzheben	4	8-10
Beinpresse	3	10-12
Beinbeuger im Liegen	3	12-15
Lunges mit Kurzhanteln	2	12-15
Wadenheben im Stehen	3	8-10

**VIEL SPASS BEIM
TRAINIEREN!**