

**TRAININGSPLAN -  
2-ER WOCHENSPLIT**

<b>TAG</b>	<b>ÜBUNGEN</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>
<b>Montag &amp; Donnerstag</b>	Klimmzüge	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Bankdrücken	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Seitenheben	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Rudern	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Nackendrücken	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Bizeps-Curls	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Trizeps-Strecken	<b>3</b>	<b>8-12</b>
<b>Dienstag &amp; Freitag</b>	Kniebeugen	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Kreuzheben	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Russian Twist	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Beckenheben	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Sideplank	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Plank	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Ausfallschritte	<b>3</b>	<b>8-12</b>
	Wadenheben	<b>3</b>	<b>8-12</b>
<b>Mittwoch, Samstag &amp; Sonntag</b>	Pause		

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**

**DEINE FITNESS FIRST CREW**

**TRAININGSPLAN -**  
**3-ER WOCHENSPLIT**

<b>TAG</b>	<b>ÜBUNGEN</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>
Tag 1	Schrägbankdrücken	3	8
	Bankdrücken	3	8
	Fliegende Kurzhanteln	3	8
	Kick Backs	3	8
	Planks	3	8
	Sideplank	3	8
	Trizeps-Strecken	3	8
Tag 2	Kniebeugen	3	8
	Kreuzheben	3	8
	Russian Twist	3	8
	Beinstrecker	3	8
	Hip Thrusts	3	8
	Toe to bar	3	8
Tag 3	Klimmzüge	3	8
	Rudern	3	8
	Biceps Curls	3	8
	Revers Flys	3	8
	Hammer Curls	3	8
	Kabelzug Seitheben	3	8
	Farmers Carry	3	8

Hinweis: Am besten beginnst du auch beim 3er-Split erstmal mit schweren Grundübungen. Dabei solltest du ca. **5 Sätze mit 5 Wiederholungen** durchführen. Startest du mit den Isolationsübungen, dann wende das 3x8-System an.

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**

**DEINE FITNESS FIRST CREW**

**#MotivatedByFitnessFirst**