

TRAININGSPLAN -
Split-Training in der Massephase

TAG	ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Montag: Oberkörper 1	Langhantel-Rudern	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Bankdrücken	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Kurzhantel-Schulterdrücken	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Latzug zur Brust	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Bizeps-Curls	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Trizepsdrücken	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
Dienstag: Unterkörper 1	Beinheben	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Beinstrecker	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Ausfallschritte (Lunges)	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Beinbeuger	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Squats	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Crunches	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
Mittwoch	Pause			
Donnerstag: Oberkörper 2	Klimmzüge	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Langhantel Überkopfdrücken	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Rudern am Kabelzug	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Kurzhantel Bankdrücken	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Dips	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Bizeps-Curls	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
Freitag: Unterkörper 2	Beinpresse	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Kreuzheben	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Split Squats	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Unterarmstütz	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
	Beinheben	4-8	6-12	Ca. 60-180 Sek.
Samstag & Sonntag	Pause			

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!