

TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER:INNEN

2ER WOCHENSPLIT

TAG	ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Montag & Donnerstag	Klimmzüge	3	8-12
	Bankdrücken	3	8-12
	Seitenheben	3	8-12
	Rudern	3	8-12
	Nackendrücken	3	8-12
	BizepsCurls	3	8-12
	Trizeps-Strecken	3	8-12
Dienstag & Freitag	Kniebeugen	3	8-12
	Kreuzheben	3	8-12
	Russian Twist	3	8-12
	Beckenheben	3	8-12
	Sideplank	3	8-12
	Plank	3	8-12
	Ausfallschritte	3	8-12
	Wadenheben	3	8-12
Mittwoch, Samstag & Sonntag	Pause		

STAY MOTIVATED.
DEIN FITNESS FIRST TEAM

TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER:INNEN

3ER WOCHENSPLIT

TAG	ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
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
	Hip Thrusts	3	8
	Toe to bar	3	8
Tag 3	Klimmzüge	3	8
	Rudern	3	8
	Bizeps-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.