

Trainingsprogramm 3-er Split Phase 1*

*Das Trainingsprogramm soll 2 Wochen am Stück durchgeführt werden. Danach folgt die Phase 2.

1. Workout:

(1. bis 2. Woche – Montag)

BRUST, BIZEPS, SCHULTER, BAUCH

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken Langhantel (LH)	3	6-8	60-120 Sek.
Schrägbankdrücken Kurzhantel (KH)	3	6-8	60-120 Sek.
Brustziehen am Kabel über Kreuz	3	6-8	60-120 Sek.
Bizepscurls KH sitzend	3	6-8	60-120 Sek.
Bizeps Hammercurls mit LH	3	6-8	60-120 Sek.
Schulterdrücken Multipresse	3	6-8	60-120 Sek.
Schulter-Seitheben mit KH	3	6-8	60-120 Sek.
Crunches am Kabelzug	3	< 20	60-120 Sek.

2. Workout:

(1. bis 2. Woche – Mittwoch)

BEINE, BAUCH, WADEN

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeuge	3	6-8	60-120 Sek.
Rumänisches Kreuzheben	3	6-8	60-120 Sek.
Beinstrecker Maschine	3	6-8	60-120 Sek.
Beinbeuger Liegend	3	6-8	60-120 Sek.
Klappmesser am Boden (Bauch)	3	< 20	60-120 Sek.
Käfer-Bauch-Crunch	3	< 20	60-120 Sek.
Wadenheben an Beinpresse	3	6-8	60-120 Sek.
Wadenheben im Sitzen	3	6-8	60-120 Sek.

3. Workout:

RÜCKEN, TRIZEPS, SCHULTER, BAUCH

(1. bis 2. Woche – Freitag)

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Klimmzüge	3	6-8	60-120 Sek.
LH-Rudern vorgebeugt	3	6-8	60-120 Sek.
Latzug weiter Griff zum Nacken	3	6-8	60-120 Sek.
Trizepsstrecken im liegen SZ	3	6-8	60-120 Sek.
Trizepsdrücken OG Kabelzug	3	6-8	60-120 Sek.
Arnold Press mit KH	3	6-8	60-120 Sek.
Frontheben mit LH stehend	3	6-8	60-120 Sek.
Unterarmstütz mit Beine heranziehen	3	< 20	60-120 Sek.

Trainingsprogramm 3-er Split Phase 2*

*Das Trainingsprogramm soll 2 Wochen am Stück durchgeführt werden. Danach folgt die Phase 3.

1. Workout:

(3. bis 4. Woche – Montag)

BRUST, BIZEPS, SCHULTER, BAUCH

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken Langhantel (LH)	4	5	60-120 Sek.
Schrägbankdrücken Kurzhantel (KH)	3	5	60-120 Sek.
Brustziehen am Kabel über Kreuz	3	5	60-120 Sek.
Bizepscurls KH sitzend	4	5	60-120 Sek.
Bizeps Hammercurls mit LH	3	5	60-120 Sek.
Schulterdrücken Multipresse	4	5	60-120 Sek.
Schulter-Seitheben mit KH	3	5	60-120 Sek.
Crunches am Kabelzug	3	< 20	60-120 Sek.

2. Workout:

(3. bis 4. Woche – Mittwoch)

BEINE, BAUCH, WADEN

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeuge	4	5	60-120 Sek.
Rumänisches Kreuzheben	3	5	60-120 Sek.
Beinstrecker Maschine	3	5	60-120 Sek.
Beinbeuger Liegend	4	5	60-120 Sek.
Klappmesser am Boden (Bauch)	3	5	60-120 Sek.
Käfer-Bauch-Crunch	3	< 20	60-120 Sek.
Wadenheben an Beinpresse	4	5	60-120 Sek.
Wadenheben im Sitzen	3	5	60-120 Sek.

3. Workout:
(3. bis 4. Woche – Freitag)

RÜCKEN, TRIZEPS, SCHULTER, BAUCH

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Klimmzüge	3	5	60-120 Sek.
LH-Rudern vorgebeugt	3	5	60-120 Sek.
Latzug weiter Griff zum Nacken	3	5	60-120 Sek.
Trizepsstrecken im liegen SZ	3	5	60-120 Sek.
Trizepsdrücken OG Kabelzug	3	5	60-120 Sek.
Arnold Press mit KH	3	5	60-120 Sek.
Frontheben mit LH stehend	3	5	60-120 Sek.
Unterarmstütz mit Beine heranziehen	3	< 20	60-120 Sek.

Trainingsprogramm 3-er Split Phase 3*

*Das Trainingsprogramm soll 2 Wochen am Stück durchgeführt werden. Danach folgt wieder Phase 1.

1. Workout:

(5. bis 6. Woche – Montag)

BRUST, BIZEPS, SCHULTER, BAUCH

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken Langhantel (LH)	3	12-15	60-120 Sek.
Schrägbankdrücken Kurzhantel (KH)	3	12-15	60-120 Sek.
Brustziehen am Kabel über Kreuz	3	12-15	60-120 Sek.
Bizepscurls KH sitzend	3	12-15	60-120 Sek.
Bizeps Hammercurls mit LH	3	12-15	60-120 Sek.
Schulterdrücken Multipresse	3	12-15	60-120 Sek.
Schulter-Seitheben mit KH	3	12-15	60-120 Sek.
Crunches am Kabelzug	3	< 20	60-120 Sek.

2. Workout:

(5. bis 6. Woche – Mittwoch)

BEINE, BAUCH, WADEN

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeuge	3	12-15	60-120 Sek.
Rumänisches Kreuzheben	3	12-15	60-120 Sek.
Beinstrecker Maschine	3	12-15	60-120 Sek.
Beinbeuger Liegend	3	12-15	60-120 Sek.
Klappmesser am Boden (Bauch)	3	12-15	60-120 Sek.
Käfer-Bauch-Crunch	3	< 20	60-120 Sek.
Wadenheben an Beinpresse	3	12-15	60-120 Sek.
Wadenheben im Sitzen	3	12-15	60-120 Sek.

3. Workout:
(5. bis 6. Woche – Freitag)

RÜCKEN, TRIZEPS, SCHULTER, BAUCH

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Klimmzüge	3	12-15	60-120 Sek.
LH-Rudern vorgebeugt	3	12-15	60-120 Sek.
Latzug weiter Griff zum Nacken	3	12-15	60-120 Sek.
Trizepsstrecken im liegen SZ	3	12-15	60-120 Sek.
Trizepsdrücken OG Kabelzug	3	12-15	60-120 Sek.
Arnold Press mit KH	3	12-15	60-120 Sek.
Frontheben mit LH stehend	3	12-15	60-120 Sek.
Unterarmstütz mit Beine heranziehen	3	< 20	60-120 Sek.