3er-Split Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer der Einheit	Dauer des Plans	Pausen zwischen Einheiten
Muskelaufbau	Angänger & Fortge-schrittene	3 - 4 Tage	70 - 80 Minuten	12 - 16 Wochen	90 - 120 Sekunden

Trainingsaufteilung

Montag: Tag 1 (A) - Dienstag: Pause - **Mittwoch: Tag 2 (B)** - Donnerstag: Pause - **Freitag: Tag 3 (C)** - Samstag: Pause - Sonntag: Pause

Trainingstag A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Schrägbankdrücken Kurzhantel Flachbankdrücken Fliegende Dips	4 4 3 3	6 - 12 6 - 10 8 - 12 10
Bizeps	Langhantel Curls Scott-Curls mit SZ Stange Hammer Curls mit Kurzhantel sitzend	3 3 3	8 - 12 8 - 12 6 - 8
Trizeps	French Press Trizepsdrücken Kurzhantel einarmig Trizepsdrücken am Kabel (Untergriff)	3 3 3	8 - 12 8 - 12 6 - 10

Trainingstag B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken Kniebeugen Beinpresse Beincurls liegend	3 4 4 4	12 - 20 4 - 10 6 - 10 8 - 15
Waden	Wadenheben stehend Wadenheben sitzend	3 3	10 - 15 10 - 15

Trainingstag C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latziehen breiter Griff zur Brust Latziehen enger Griff Rudern sitzend am Kabel Rudern Langhantel (Untergriff) Nackenheben Langhantel	4 4 3 4 4	8 - 15 8 - 12 6 - 10 6 - 8 8 - 15
Schultern	Nackendrücken Langhantel Seitheben Kurzhantel Seitheben vorgebeugt Kurzhantel Dips	3 3 3	6 - 10 10 - 15 8 - 12 6 - 8
Bauch	Beinheben hängend Crunch kniend am Kabel	3 3	20 20