

### 3er Split für Kraftausdauer (Trainingserfahrung 0-2 Monate)

| Montag   | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag  | Samstag | Sonntag |
|----------|----------|----------|------------|----------|---------|---------|
| Training | -        | Training | -          | Training | -       | -       |

| Tag | Muskelgruppe | Übungen                 | Sätze | WdH   |
|-----|--------------|-------------------------|-------|-------|
| 1   | Brust        | Schrägbankdrücken LH    | 3     | 20    |
|     |              | Butter fly              | 3     | 20    |
|     |              | Bankdrücken KH          | 2     | 20    |
|     | Bizeps       | Curly stehend LH        | 3     | 20    |
|     |              | Hammercurl KH           | 3     | 20    |
|     | Bauch        | Crunch                  | 3     | 15-20 |
|     |              | Beinheben liegend       | 3     | 15-20 |
| 2   | Rücken       | Klimmzüge               | 3     | 20    |
|     |              | Rudern vorgebeugt KH    | 3     | 20    |
|     |              | Kabelrudern sitzend     | 3     | 20    |
|     | Trizeps      | Engbankdrücken          | 3     | 20    |
|     |              | French-Press            | 3     | 20    |
|     |              | Trizepsdrücken am Kabel | 3     | 20    |
| 3   | Beine        | Kniebeugen              | 3     | 20    |
|     |              | Beincurl sitzend        | 3     | 20    |
|     |              | Beinpresse              | 3     | 20    |
|     | Schultern    | Frontdrücken            | 3     | 20    |
|     |              | Seitheben KH            | 3     | 20    |

Pause zwischen den Sätzen: 30 bis 60 Sekunden