

2er Split zum Muskelaufbau für Anfänger

(Trainingserfahrung mind. 3 Monate)

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

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	WdH	
1	Brust	Bankdrücken LH	3	15, 12, 10	
		Schrägbankdrücken	3	12, 10, 8	
		Butter fly	3	15, 15	
	Schultern	Schulterdrücken	2	12, 10	
		Seitheben KH stehend	2	12, 10	
		Trizeps	Stirn-Push mit SZ-Stange	2	12, 10
			Trizepsdrücken am Kabel	2	10, 10
			Bauch	Crunch	3
			Beinheben liegend	3	15, 15, 15
			2	Oberschenkel	Beinstrecken
		Beincurls		3	12, 10, 8
		Waden	Wadenheben stehend	2	15, 15
Rücken	Latziehen		3	12, 10, 8	
			Rudern KH	3	10, 10, 8
Bizeps			Bizeps-Curls LH	3	15, 15, 15
			Hammercurls KH	3	15, 15, 15

Pause zwischen den Sätzen: 60 bis 90 Sekunden