

3er Split zum Muskelaufbau für Anfänger

(Trainingserfahrung mind. 3 Monate)

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

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	WdH
1	Brust	Bankdrücken LH	3	10, 8, 6
		Schrägbankdrücken	3	10, 8, 6
		Butter fly	2	10, 10
	seitliche Schultern	Frontheben	3	12, 10, 8
		Seitheben KH stehend	3	12, 10, 8
	Bauch	Crunch	3	15 - 20
		Beinheben liegend	3	15 - 20
2	Rücken	Latziehen	3	10, 8, 6
		Langhantelrudern	3	10, 8, 6
		Hyperextensions	2	10, 10
	hintere Schultern	Seitheben vorgebeugt	3	15, 12, 10
	Trizeps	French-Press	3	10, 8, 6
		Trizepsdrücken am Kabel	3	12, 10, 8
3	Beine	Beinstrecken	3	12, 10, 8
		Beinpresse	3	10, 8, 6
		Beincurl	3	10, 8, 6
	Bizeps	Langhantelcurl	3	10, 8, 6
		Scottcurls	3	10, 8, 6

Pause zwischen den Sätzen: 60 bis 90 Sekunden