

2er Split für Maximalkraft Training

(Trainingserfahrung mind. 6 Monate)

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

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze	WdH
1	Brust	Bankdrücken LH	6	3-5
	Beine	Kniebeugen	6	3-5
	Schultern	Frontdrücken	6	3-5
		Seitheben	3	5-10
	Trizeps	Dips	6	3-5
2	Rücken	Langhantelrudern	6	3-5
		Kreuzheben	6	3-5
	Schultern	Klimmzüge	6	3-5
	Bizeps	Bizeps-Curl LH	3	10-12

Pause zwischen den Sätzen: 180 bis 300 Sekunden