



MUSKELAUFBAU

3ER-SPLIT - 8 WOCHEN

TRAININGSHINWEISE

- Satzpausen: 60-90 Sekunden
- Nach den Aufwärmsets von 15 leichten Wiederholungen folgen die Arbeitssätze. Jeder Satz wird bis zum absoluten Muskelversagen ausgeführt.
- Am vorgegebenen Wiederholungsbereich orientieren und das Gewicht entsprechend anpassen.
- * Pyramidentraining: Das Training mit dem leichtesten Gewicht beginnen und mit jedem Satz erhöhen. Die Wiederholungszahlen pro Satz verringern sich entsprechend.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Training!



Weitere Trainingspläne findest du unter:
www.2beFIT.de/personal-trainer/



MUSKELAUFBAU WORKOUT: BRUST UND ARME

ÜBUNG	AUSFÜHRUNG	ZIELMUSKEL	GEWICHT
Langhantel-Schrägbankdrücken	4 Sätze (12/10/8/6 Wdh.)*	Brust	
Kurzhantel-Bankdrücken	4 Sätze (12/8/8/6 Wdh.)*	Brust	
Fliegende auf der Schrägbank	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Brust	
Dips	3 Sätze (10 Wdh.)	Brust	
Langhantel-Bizeps-Curls	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Bizeps	
Scott-Curls	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Bizeps	
Kurzhantel-Bizeps-Curls	3 Sätze (10 Wdh.)	Bizeps	
French-Press sitzend	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Trizeps	
Kurzhantel-Trizepsstrecken	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Trizeps	
Push-downs Reverse	3 Sätze (10/8/6 Wdh.)*	Trizeps	



Weitere Trainingspläne findest du unter:
www.2beFIT.de/personal-trainer/



MUSKELAUFBAU WORKOUT: BEINE UND WADEN

ÜBUNG	AUSFÜHRUNG	ZIELMUSKEL	GEWICHT
Beinstrecker	3 Sätze (20/15/12 Wdh.)*	Beine	
Kniebeugen	4 Sätze (10/8/6/4 Wdh.)*	Beine	
Beinpresse	4 Sätze (10/8/8/6 Wdh.)*	Beine	
Beinbeuger	4 Sätze (15/12/10/8 Wdh.)*	Beine	
Wadenheber stehend	3 Sätze (15/12/10 Wdh.)*	Waden	
Wadenheber sitzend	3 Sätze (15/12/10 Wdh.)*	Waden	



Weitere Trainingspläne findest du unter:
www.2befit.de/personal-trainer/



MUSKELAUFBAU

WORKOUT: RÜCKEN, SCHULTER UND BAUCH

ÜBUNG	AUSFÜHRUNG	ZIELMUSKEL	GEWICHT
Latzug breit zur Brust	4 Sätze (15/12/10/8 Wdh.)*	Rücken	
Latzug eng zur Brust	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Rücken	
Rudern sitzend am Kabelzug	3 Sätze (10/8/6 Wdh.)*	Rücken	
Langhantelrudern	4 Sätze (8/8/6/6 Wdh.)*	Rücken	
Schulterheben	4 Sätze (15/12/10/8 Wdh.)*	Schulter	
Schulterdrücken zum Nacken	4 Sätze (12/10/8/6 Wdh.)*	Schulter	
Kurzhantel-Seitheben	3 Sätze (15/12/10 Wdh.)*	Schulter	
Seitheben vorgebeugt	3 Sätze (12/10/8 Wdh.)*	Schulter	
Beinheben im Hang	3 Sätze (20 Wdh.)	Bauch	
Crunch am Kabelzug	3 Sätze (20 Wdh.)	Bauch	



Weitere Trainingspläne findest du unter:
www.2befit.de/personal-trainer/