

3er Splitplan für eine Woche für Mittlere & Fortgeschrittene Kraftsportler Muskelaufbau

Ein dreier Split Programm bedeutet, dass die Trainingseinheiten auf 3 Tage aufgeteilt werden

6-Tage Zyklus Dreier Splittraining Training für Mittel und Fortgeschrittene Ziel Muskelaufbau & Kraft

Montag Brust Schulter Trizeps

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Bankdrücken LH	Leicht 20 WH	3	10-8-6	3-4 Min	
Schrägbankdrücken KH		3	10-8-6	3-4 Min	
Fliegende KH		3	10-8-6	3-4 Min	
Shrugs LH		3	10-8-6	3-4 Min	
Military KH drücken über Kopf		3	10-8-6	3 Min	
Trizepsdrücken am Seil		3	10-8-6	3 Min	
Trizepsdrücken über Kopf		3	10-8-6	3 Min	

Mittwoch Rücken Bizeps

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Kreuzheben	30% / 50%	3	10-8-6	3-4 Min	
LH-Rudern vorgebeugt		3	10-8-6	3-4 Min	
Klimmziehen		3	10-8-6	3-4 Min	
Enges Latziehen		3	10-8-6	3-4 Min	
Vorgebeugtes Seitenheben KH		3	10-8-6	3 Min	
SZ-Hantelcurls		3	10-8-6	3 Min	
Hammercurls KH		3	10-8-6	3 Min	

Freitag Beine Po Bauch

Übung	Aufwärmen	Bemerkung	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Kniebeuge	30% / 50%		3	10-8-6	3-4 Min	
Beinpresse			3	10-8-6	3-4 Min	
Beinstrecken			3	10-8-6	3 Min	
Wadenheben			3	10-8-6	3 Min	
Beincurls			3	10-8-6	3 Min	
Crunches		Alle drei Sätze bis es nicht mehr geht	3	maximal	3 Min	
Crunches oder Situps		Ab 40 WH Zusatzgewicht verwenden	3	maximal		