

3. Splitplan Speziell für Frauen für eine Woche

3. Split 3-4 Sätze je Muskelgruppe, wobei beim letzten Satz die Wiederholungen bis zum völligen Erschöpfung der Muskelgruppe austrainiert wird

Montag (Brust, Trizeps & Bauch)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH hypertr.	WH Max.K	WH K.Aus	Pause	Gewicht
Schrägbankdrücken LH	Leicht 20 WH	3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Bankdrücken KH		3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Kabelzug		3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Überzüge KH		3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Sz-Hantelcurls		3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Hammerkurzhantelcurls		3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Situps		3	12-8			2-3 Min	
Cranges auf der Schrägbank		3	12-8			2-3 Min	

Dienstag (Schulter, Po Beine, Wade)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH hypertr.	WH Max.K	WH K.Aus	Pause	Gewicht
Schrägbankdrücken LH	Leicht 20 WH	3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Seitenheben KH		3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Seitenheben vorgebeugt		3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Kniebeuge, Hackenschmidt Beinpresse		4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Beinstrecker		3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Beincurls		3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Wadenmaschine oder Waderheben		3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	

Donnerstag frei! AUSDAUDERTRAINING Hier entweder Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skaten!

Freitag (Rücken, Trizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH hypertr.	WH Max.K	WH K.Aus	Pause	Gewicht
Klimmziehen oder Latziehen	Leicht 20 WH	3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Langhantelrudern vorgebeugt		3-4	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Kreuzheben		3	3-4	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Bankdrücken eng (für Trizeps)		2-3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Dips (eventuell Leicht unterstützt)		2-3	12-8	Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	
Trizepsdrücken Seil				Kleiner 6	Größer 15	2-3 Min	

Samstag & Sonntag frei! AUSDAUDERTRAINING Hier entweder Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skaten!