

3er. Splitplan für eine Woche **Mittlere & Fordgeschrittene**

4. Split 2-3 Sätze je Muskelgruppe, wobei beim letzten Satz die Wiederholungen bis zum völligen Erschöpfung der Muskelgruppe ausgeführt wird

Montag (Brust, Schultern, Nacken & 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	
Nackendrücken		3	10-8-6	3-4 Min	
Seitenheben KH		3	10-8-6	3-4 Min	
Frontheben KH		3	10-8-6	2-3 Min	
Shrugs LH		3	10-8-6	3-4 Min	
Trizepsdrücken Stirndrücken SZ-H		3	10-8-6	2-3 Min	
Trizepsdrücken am Seil		3	10-8-6	2-3 Min	
Trizepsdrücken über Kopf		3	10-8-6	2-3 Min	

Mittwoch (Beine Wade Po

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Kniebeuge	Leicht 20WH	3	10-8-6	3-4 Min	
Beinpresse		3	10-8-6	3-4 Min	
Beinstrecken		3	10-8-6	2-3 Min	
Beincurls		3	10-8-6	2-3 Min	
Kreuzheben mit durchgedrückten Beinen		3	10-8-6	3-4 Min	
Wadenheben stehend oder sitzend		3	10-8-6	2-3 Min	

Freitag (Rücken, Bizeps, Bauch

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Vorgebeugtes LH-Ruder	Leicht 20WH	3	10-8-6	3-4 Min	
Latziehen weit vorn		3	10-8-6	3-4 Min	
Latziehen in Nacken		3	10-8-6	3-4 Min	
Latziehen enggefasst		3	10-8-6	3-4 Min	
SZ-Hantecurls stehend		3	10-8-6	2-3 Min	
Abwechselnde KH-Curls sitzend		3	10-8-6	2-3 Min	
Beinheben oder Knieheben		3	10-8-6	2-3 Min	
Crunches oder Situps		3	10-8-6	2-3 Min	