

## 4er Splitplan für eine Woche für Fordgeschrittene Anfänger Kraftsportler Kraftausdauer Muskelaufbau

### Montag Brust Trizeps

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Bankdrücken LH ( Brust)	Leicht 20 WH	3	15 - 12	3-4 Min	
Schrägbankdrücken KH (Brust)		3	15 - 12	3-4 Min	
Schrägbank Kopf nach unten Fliegende KH (Brust)		3	15 - 12	3-4 Min	
Überzüge KH (Brust)		3	15 - 12	3-4 Min	
Trizepsdrücken Pushdown Laststange (Trizeps)		3	15 - 12	3 Min	
Trizepsdrücken am Seil (Trizeps)		3	15 - 12	3 Min	
Trizepsdrücken Kickbags KH (Trizeps)		3	15 - 12	3 Min	

### Dienstag Pause

### Mittwoch Beine Po Bauch

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Kniebeuge (Quadrizeps, Po)	30% / 50%	3	15 - 12	3-4 Min	
Beinpresse (Quadrizeps, Po)		3	15 - 12	3-4 Min	
Beinstrecken (Quadrizeps)		3	15 - 12	3 Min	
Wadenheben (Wade)		3	15 - 12	3 Min	
Beincurls (Beinbizeps)		3	15 - 12	3 Min	
Crunches (Bauch)		3	8 - 6	3 Min	
Crunches oder Situps (Bauch)		3	8 - 6	3 Min	

### Donnerstag Schulter Trapezius

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Shrugs KH (Trapezius Kapuze)	30% / 50%	3	15 - 12	3-4 Min	
Seitenheben KH (Seitliche Schulter)		3	15 - 12	3-4 Min	
Nacken LH (Trapezius Kapuze)		3	15 - 12	3 Min	
Vorgebeugtes Seitenheben KH ((Hintere Schulter)		3	15 - 12	3 Min	
Frontdrücken LH (Vordere Schulter & Trizeps)		3	15 - 12	3 Min	

### Freitag Rücken, Bizeps

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Kreuzheben LH Rücken-Strecker)	30% / 50%	3	15 - 12	3-4 Min	
LH-Rudern vorgebeugt (Gesamten Rücken)		3	15 - 12	3-4 Min	
Latziehen vorn zur Brust (untere Rücken)		3	15 - 12	3-4 Min	
Enges Latziehen (untere Rücken)		3	15 - 12	3-4 Min	
Latziehen Nacken (untere Rücken)		3	15 - 12	3 Min	
SZ-Hantelcurls (Bizeps)		3	15 - 12	3 Min	
Hammercurls KH(Bizeps)		3	15 - 12	3 Min	

