

5er. Split Trainingsplan Für Muskelmasse

* Der erste Satz mit Zehn Wiederholungen sollte leicht genug sein , um sie als Aufwärmatz zugelten!

* nach jedem Satz das Gewicht erhöhen Pyramide

Montag (Brust, Schulter, Nacken & Bizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Bankdrücken	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Schrägbankdrücken		3	10 - 8	3 Min	
Fliegende Kurzhantel		3	10 - 8	3 Min	
Überzüge		3	10 - 8		
Shrugs Schulterheben	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Nackendrücken		3	10 - 8	3 Min	
Seiteheben Kurzhantel			10 - 8	3 Min	
Frontheben Kurzhantel		3	10 - 8	3 Min	
Dips mit (Zusatz-Gewichtsteigerung)		5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Trizepdücken Laststange		3-4	8 - 12	3 Min	
Trizepdücken am Seil		3-4	8 - 12		

Dienstag (Beine, Po Wade Rückenstrecker)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Kniebeuge	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Beinpresse		5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Beinbeuge, Beincurly		3	8 - 12	2-3 Min	
Wadenheben Sitzen oder Stehend	*	5	20 -15	2-3 Min	
Chrunges		3-4	8 - 12	2-3 Min	
Bauchpresse am Kabelzug		3-4	8 - 12	2-3 Min	
Bauchpresse Schrägbank		3-4	8 - 12	2-3 Min	

Mittwoch (Obere- Rücken, Bizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Langhantel vorgebeugtes Rudern	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
T-Bar Rudern		5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Einarmiges rudern Kurzhantel	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Kurzhantelcurly		3-4	8 - 12	2-3 Min	
Hammercurly		3-4	8 - 12	2-3 Min	
Konzentrationscurly		3-4	8 - 12	2-3 Min	

Donnerstag (Brust, Schulter, Nacken & Trizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Bankdrücken	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Schrägbankdrücken		3	10 - 8	3 Min	
Fliegende Kurzhantel		3	10 - 8	3 Min	
Shrugs Schulterheben	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Nackendrücken		3	10 - 8	3 Min	
Seiteheben Kurzhantel			10 - 8	3 Min	
Frontheben Kurzhantel		3	10 - 8	3 Min	
Dips mit (Zusatz-Gewichtsteigerung)	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Trizepszdrücken Laststange		3-4	8 - 12	3 Min	
Trizepszdrücken am Seil		3-4	8 - 12		

Freitag (Untere Rücken, Bauch)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Pause	Gewicht
Latziehen	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Latziehen in den Nacken		3	8 - 12	2-3 Min	
Latzen mit Untergriff	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Kreuzheben mit durchgedrückten Knie	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Kurzhantel Rudern, drücken über Kopf	*	5	10, 8, 6, 5, 4*	4 Min	
Chunges		3	8 - 12	2-3 Min	
Situps		3	8 - 12	2-3 Min	
Bauchpresse am Seil			8 - 12	2-3 Min	