

Zweier Split für Anfänger – 2 Trainingstage

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Einsteiger bis leicht Fortgeschritten
Tage/Woche: 2 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)
 Donnerstag (B)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	5 – 8
Brust	Bankdrücken	3	5 – 8
Rücken	Kurzhantel Rudern	4	8 – 12
Schultern	Military Press	5	8 – 12
Bizeps	Langhantelcurls	3	8 – 12
Bauch	Beinhängen	3	15 – 25

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben	4	5 – 8
Brust / Trizeps	Dips	4	10 – 15
Beine	Beinpresse	4	8 – 12
Rücken	Langhantelrudern	4	8 – 12
Trizeps	Bankdrücken enger Griff	4	10 – 12
Waden	Wadenheben sitzend	6	15 – 25

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

