

Zweier Split für Fortgeschrittene

2 Trainingstage

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Fortgeschrittene
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
Brust	Bankdrücken	3	5 – 8
	Dips	3	10 – 12
Rücken	Kurzhandel Rudern	3	10 – 12
	Klimmzüge	3	5 – 8
Schultern	Military Press	3	10 – 12
	Seitheben	3	10 – 15
Trizeps	French Press	3	12
Bizeps	Bizepscurls Kurzhandel	3	12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	5 – 8
	Beinpresse	3	15 – 20
	Hack Squat	3	8 – 12
	Rumänisches Kreuzheben	3	10 – 12
	Beinstrecken	3	10 – 15
Waden	Wadenheben sitzend	3	15 – 25
Bauch	Bauchübung nach Wahl	3	10 – 15
Unterer Rücken	Hyperextension	3	12 – 15

SUPPS

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

INDIVIDUELLER PLAN
NUR 79,90 €