

Trainingsplan 2er Split

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Einsteiger bis leicht Fortgeschritten
Tage/Woche: 3-4 Tage
Dauer/Einheit: 50-60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 16-20 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)
 Mittwoch (B)
 Freitag (A)
 Montag (B)...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	3	15 12 10
	Schrägbankdrücken Multipresse	3	12 10 8
	Butterfly	2	15 15
Schulter	Schulterdrücken Maschine	2	12 10
	Seitheben Kurzhantel stehend	2	12 10
Trizeps	Stirn-Push mit SZ-Stange	3	12 10 8
	Trizepsdrücken am Kabel	3	10 10 8
Bauch	Crunch	3	15 15 15
	Beinheben liegend	3	15 15 15

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	15 12 10
	Beinpressen	3	12 10 8
	Beincurls	2	15 15
Waden	Wadenheben stehend	2	15 15
Rücken	Latziehen	3	12 10 8
	Rudern einarmig Kurzhantel	3	10 10 8
	Hyperextensions	2	10 10
Bizeps	Kabelcurls stehend	3	15 15 15
	Scottcurls SZ Stange	3	15 15 15

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

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



Klicken für mehr Infos