

## 3er GANZKÖRPER SPLIT FÜR ANFÄNGER

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 3-er Split  
**Level:** Anfänger  
**Tage/Woche:** 3 Tage  
**Dauer/Einheit:** 70-80 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12 – 16 Wochen  
**Satzpause:** 90 – 120 Sekunden

### Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag (A)  
 Mittwoch (B)  
 Freitag (C)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	6 – 8
Brust	Bankdrücken	4	6 – 8
Rücken	Kurzhandelrudern	4	12
Schultern	Schulterdrücken Kurzhandtel	4	8
Bizeps	SZ-Curls	3	12
Trizeps	Frenchpress	3	12

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben	4	5 – 8
Brust / Schulter	Dips	4	5 – 12
Rücken	Klimmzüge	3	6 – 8
Schultern	Military Press	4	10
Waden	Wadenheben sitzend	4	20
Bauch	Beinheben	4	20

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinpresse	4	15
Brust	Kurzhandtel Bankdrücken	4	12
Rücken	Kurzhandtel Rudern T-Bar Rudern	3 4	8 12
Bizeps	Kurzhandtel Bizepscurls	4	12
Trizeps	Frenchpress	4	12

# SUPPS

<b><u>Unsere Supplementempfehlung zum Trainingsplan:</u></b>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 50g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

