

3er Split Klassisch FÜR FORTGESCHRITTENE

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 3-er Split
Level: Fortgeschrittene
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 – PUSH

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken	3	12
Schultern	Military Press	3	12
Brust	Dips	4	12
Schultern	Seitheben	4	15
Brust	Butterfly Kurzhanteln	3	15
Trizeps	Frenchpress	4	12
	Trizepsdrücken Kabelzug	4	15

TAG B – BEINE

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	10
	Beinpresse	3	15
	Beinstrecker	3	20
	Rumänisches Kreuzheben	3	12
	Beincurls liegend	4	12
Waden	Wadenheben sitzend	4	15
Bauch	Beinheben	4	20

TAG C – PULL

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latzug	4	12
	Rudern (Seilzug)	4	12
	Kreuzheben	3	10
Bizeps	SZ Curls	3	12
	Konzentration Curls	3	12
Brust / Rücken	Überzüge Kurzhantel	3	15

SUPPS

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

