

# Trainingsplan Full-Body

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 3-er Split  
**Level:** Einsteiger - Profi  
**Tage/Woche:** 3 Tage  
**Dauer/Einheit:** 50-60 Min.  
**Dauer/Trainingsplan:** 16 Wochen  
**Satzpause:** 90 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**

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

**TAG A**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Crunches	1	25 – 30
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	2 – 3 <sup>1</sup>	6 – 8
Schulter	Schulterdrücken Langhantel stehend	2 – 3 <sup>1</sup>	6 – 8
Trizeps	Dips	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 15
Rücken	Rudern vorgebeugt Langhantel	2 – 3 <sup>1</sup>	6 – 10
Bizeps	Bizeps-Curls stehend Langhantel	2 – 3 <sup>1</sup>	6 – 10
Beine	Beinpresse 45 Grad	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 12

**TAG B**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Beinheben hängend	1	15 – 20
Beine	Kniebeugen Langhantel	2 – 3 <sup>1</sup>	6 – 8
Rücken	Latzug zur Brust	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 12
Brust	Schrägbankdrücken Kurzhanteln	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 12
Trizeps	enges Bankdrücken	2 – 3 <sup>1</sup>	8 – 12
Schulter	Seitheben Kurzhantel	2 – 3 <sup>1</sup>	12 – 15
Bizeps	Scott-Curls SZ-Stange	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 12

## TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Bauchmaschine sitzend	1	10 – 15
Rücken	Rudern am Kabel sitzend	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 15
Bizeps	Hammer-Curls Kurzhanteln	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 15
Beine	Ausfallschritte	2 – 3 <sup>1</sup>	12 – 15
Brust	Flachbankdrücken Kurzhanteln	2 – 3 <sup>1</sup>	8 – 10
Schulter	Kinnziehen Langhantel	2 – 3 <sup>1</sup>	10 – 12
Trizeps	Pushdowns am Kabel	2 – 3 <sup>1</sup>	12 – 15

<sup>1</sup> Sätze pro Übung: 2 – 3 Sätze für Einsteiger / 3-4 Sätze für Fortgeschrittene

## SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

