

# Trainingsplan 3er Split

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 3-er Split  
**Level:** Fortgeschrittene  
**Tage/Woche:** 3-4 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
Brust	Langhantel Schrägbankdrücken	4	12   10   8   6
	Kurzhandel Flachbankdrücken	4	10   8   8   6
	Fliegende Schrägbank	3	12   10   8
	Dips	3	10   10   10
Bizeps	Langhantel Curls	3	12   10   8
	Scott-Curls mit SZ Stange	3	12   10   8
	Hammer Curls mit Kurzhandel sitzend	3	10   10   10
Trizeps	French Press	3	12   10   8
	Trizepsdrücken Kurzhandel einarmig	3	12   10   8
	Trizepsdrücken am Kabel (Untergriff)	3	10   8   6

### TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	20   15   12
	Kniebeugen	4	10   8   6   4
	Beinpresse	4	10   8   8   6
	Beincurls liegend	4	15   12   10   8
Waden	Wadenheben stehend	3	15   12   10
	Wadenheben sitzend	3	15   12   10

### TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latziehen breiter Griff zur Brust	4	15   12   10   8
	Latziehen enger Griff	3	12   10   8
	Rudern sitzend am Kabel	3	10   8   6
	Rudern Langhantel (Untergriff)	4	8   8   8   6
	Nackenneben Langhantel	4	15   12   10   8
Schultern	Nackendrücken Langhantel	4	10   8   8   6
	Seitheben Kurzhandel	3	15   15   10
	Seitheben vorgebeugt Kurzhandel	3	12   10   8
	Dips	3	10   8   6
Bauch	Beinheben hängend	3	20
	Crunch kniend am Kabel	3	20

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

