







# Wichtige Details zu deinem Trainingsplan

1. Der letzte Satz aus JEDER Übung geht mit Hilfe eines Partners über das Muskelversagen hinaus
  2. Wenn kein Partner da ist, dann wird am letzten Satz das Gewicht um 20% reduziert und es werden weitere 4-6 Wdh. absolviert.
  3. JEDER Satz geht nahe zum Muskelversagen
  4. Vertausche die Reihenfolge der Übungen alle 3-4 Wochen, um einen neuen Reiz zu erzielen
  5. Pausenzeiten zwischen den Sätzen bei Rücken und Beine **3-5 min** und beim Rest **2 min**
  6. Trainiere so schwer wie möglich, aber eine korrekte Ausführung hat immer Vorrang
  7. Bei diesem Push-Pull-Beine Plan trainierst du jeden zweiten Tag.  
(Training-Pause-Training-Pause-...).
- Alternativ auch Mo.-Mi.-Fr.-Mo.-Mi.-Fr.-.....









# Tag 1

## TRAININGSPLAN - 3ER SPLIT BEINE

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
LH-Squats		3	6-12	
Bein-Strecker		3	8-12	
Beinpresse 45°		3	8-12	
Ausfallschritte		3	10-16	
Beincurls liegend		3	8-12	
Rum. Kreuzheben mit KH		3	8-12	
Wadenmaschine stehend		3	12-16	
Cardio				<b>30-45 min bei 130 Puls</b>




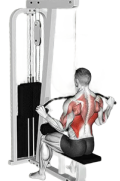



# Tag 2

## TRAININGSPLAN - VOLUMEN PUSH

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
KH-Schrägbank		3	6-12	
Brustpresse schräg		3	6-12	
Brustpresse		3	6-12	
Butterfly		3	6-12	
KH-Seitheben		3	8-12	
Seitheben am Kabel		3	8-12	
Drücken am Kabelzug		3	8-12	
Enges LH drücken		3	8-12	

# Tag 3

## TRAININGSPLAN - 3ER SPLIT PULL

ÜBUNG	GEWICHT	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	FOTO
Kreuzheben		3	6-12	
Klimmzüge		3	8-12	
LH-Rudern		3	8-12	
Latziehen zur Brust		3	8-12	
Butterfly reverse		3	8-12	
LH-curls		3	6-12	
Scottcurls		3	6-12	
Cardio				30-45 min bei 130 Puls