

2er Split



Dauer	Einheiten pro Woche	Trainingsziel	Trainer	Erstellt am
12 Wochen	2	Muskelaufbau	Trainer Bad Orb	14.01.2025

Oberkörper		Satz	Soll		Pause
1		Laufband	1	10 min. x km/h	
2		Brustpresse	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
3		Butterfly	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
4		Rudern	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
5		Latzug	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
6		Seithebemaschine PL	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.

Oberkörper

7		Bizepscurls am Kombigerät	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

8		Dipmaschine	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

Unterkörper

1		Laufband	Satz	Soll		Pause
			1	10 min. x	km/h	

2		Beinpresse	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

3		Beinstrecker	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

4		Beinbeuger sitzend	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

5		Kickback PL	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

6		Wadenpresse PL	Satz	Soll		Pause
			1	12 Wdh x	kg	
			2	12 Wdh x	kg	

1 min.

1 min.

Unterkörper

Satz

Soll

Pause

7



Bauchtrainer

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.