

3er Split



Dauer 12 Wochen	Einheiten pro Woche 3	Trainingsziel Muskelaufbau	Trainer Trainer Bad Orb	Erstellt am 14.01.2025
--------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------

Push		Satz	Soll		Pause
1		Laufband	1	5 min. x km/h	
2		Bankdrücken Maschine PL	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
3		Butterfly PL	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
4		Incline Brustpresse PL	1	12 Wdh x kg	1 min.
			2	12 Wdh x kg	1 min.
5		Schulterpresse PL	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.

Push

7



Dipmaschine

Satz

Soll

Pause

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

8



Trizepsstrecken Kabelzug Kordel

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

Pull

1



Laufband

1

5 min. x km/h

2



High Row PL

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

3



Rudern PL

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

4



Latzug am Kabelturm

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

5



Butterfly Reverse Kabelzug

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

6



Bizepscurls Kabelzug

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

Pull

7



Bizepscurls am Kombigerät

Satz

Soll

Pause

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

Beine

1



Laufband

1

5 min. x km/h

2



Belt Squat PL

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

3



Beinpresse PL

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

4



Beinstrecker

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

5



Hip Thrust PL

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

6



Kreuzheben Kurzhantel

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.

Beine

			Satz	Soll		Pause
7		Beinbeuger liegend am Kombigerät	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
8		Bauchtrainer	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
9		Russian Twists	1	12 Wdh		1 min.
			2	12 Wdh		1 min.