



**Trainingseinheit Nr.1**

# Der Zweier-Split Plan

Gut aufgeteilt, übersichtlich mit Abwechslung

3 x pro Woche  
 Dauer ca. 45 Minuten  
 8 Wiederholungen  
 3 Sätze

## Brust

|                    | Gewicht | Wiederholungen |
|--------------------|---------|----------------|
| Bankdrücken gerade |         |                |
| Fliegende gerade   |         |                |

## Bizeps

|                     | Gewicht | Wiederholungen |
|---------------------|---------|----------------|
| Kurzhandelcurls     |         |                |
| Konzentrationscurls |         |                |

## Trizeps

|                    | Gewicht | Wiederholungen |
|--------------------|---------|----------------|
| Beidarmig überkopf |         |                |
| Bankdips           |         |                |

|       |                              |  |
|-------|------------------------------|--|
| Bauch | 3x20 Wiederholungen Crunches |  |
|-------|------------------------------|--|

**Trainingseinheit Nr.2**

## Beine

|            | Gewicht | Wiederholungen |
|------------|---------|----------------|
| Kniebeugen |         |                |
| Wadenheben |         |                |

## Rücken

|                  | Gewicht | Wiederholungen |
|------------------|---------|----------------|
| Klimmzug breit   |         |                |
| Rudern beidarmig |         |                |

## Schultern

|            | Gewicht | Wiederholungen |
|------------|---------|----------------|
| Frontheben |         |                |
| Seitheben  |         |                |

|       |                              |  |
|-------|------------------------------|--|
| Bauch | 3x20 Wiederholungen Crunches |  |
|-------|------------------------------|--|

