



Der Dreier-Split Plan

Der Klassiker der immer gern genommen wird

3 x pro Woche
 Dauer ca. 40 Minuten
 8 Wiederholungen
 3 Sätze

Trainingseinheit Nr.1

Brust

	Gewicht	Wiederholungen
Bankdrücken gerade		
Bandrücken schräg		
Fliegende flach		

Bizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Kurzhantercurls		
Konzentrationscurls		

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

Trainingseinheit Nr.2

Schultern

	Gewicht	Wiederholungen
Seitheben vorgebeugt		
Frontheben		
Schulterdrücken		

Beine

	Gewicht	Wiederholungen
Kniebeugen		
Ausfallschritte		
Wadenheben		

Trainingseinheit Nr.3

Rücken

	Gewicht	Wiederholungen
Klimmzug breit		
Klimmzug eng		
Kurzhanterrudern		

Trizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Einarmig überkopf		
Bankdips		

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

