



Der Fünfer-Split Plan

Mit Übersichtlichkeit für Fortgeschrittene

5 x pro Woche
 Dauer ca. 30 Minuten
 7 Wiederholungen
 4 Sätze

Trainingseinheit Nr.1

Brust

	Gewicht	Wiederholungen
Bankdrücken gerade		
Bankdrücken schräg		
Fliegende gerade		
Bauch	3x20 Wiederholungen Crunches	

Trainingseinheit Nr.2

Rücken

	Gewicht	Wiederholungen
Klimmzug breit		
Klimmzug eng		
Rudern einarmig		

Trainingseinheit Nr.3

Beine

	Gewicht	Wiederholungen
Kniebeugen		
Ausfallschritte		
Wadenheben		
Bauch	3x20 Wiederholungen Crunches	

Trainingseinheit Nr.4

Schultern

	Gewicht	Wiederholungen
Seitheben vorgebeugt		
Frontheben		
Schulterdrücken		

Trainingseinheit Nr.5

Bizeps/Trizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Kurzhandelcurls		
Konzentrationscurls		
Überkopf einarmig		
Bankdips		

