



Trainingsplan 2er-Split

Level: Anfänger/Fortgeschrittene

Tage/Woche: 3-4

Dauer/Einheit: 45-60min

Aufteilungsbeispiel:

Montag - 1A

Dienstag - 2A

Donnerstag - 1B

Freitag - 2B

#	ÜBUNG	MUSKELGRUPPE	SÄTZE X WIEDERHOLUNGEN	SATZPAUSE
TAG 1 Beine	Pistol-Squats	Quadriceps	1A: 5x5 1B: 3x 10-12	3-5 min
		Gluteus		
	Glute Ham Raises	Beinbeuger	1A: 3 x 10-12 1B: 5x5	2-3 min
		Gluteus		
Wadenheben stehend	Waden	5 x 15	2-3 min	
Sit-Ups L-Sits	Bauch	3 x 10-12 3 x 10 à 3 Sekunden	1-2 min	
TAG 2 Oberkörper	Klimmzüge	Rücken	2A: 5 x 5 2B: 3 x 10-12	3-5 min
		Bizeps		2-3 min
	Rudern	Rücken	2A: 3 x 10-12 2B: 5x5	2-3 min
		Trapezius		3-5 min
		Bizeps		
	Handstand-Pushups	Schultern	2A: 5 x 5 2B: 3 x 10-12	3-5 min
Trizeps		2-3 min		
Liegestütze	Brust	2A: 3 x 10-12 2B: 5 x 5	2-3 min	