



## Trainingsplan 3er Split

**Level:** Fortgeschrittene  
**Tage/Woche:** 3-6  
**Dauer/Einheit:** 45-60min

**Aufteilungsbeispiel:**  
Montag - TAG 1  
Dienstag - TAG 2  
Donnerstag - TAG 3  
Samstag - TAG 1

TAG	MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE X WIEDERHOLUNGEN	SATZPAUSE
TAG 1 Push	Brust (& Trizeps)	Liegestütze	5 x 5	3-5 min
		Liegestütze erhöht	3 x 10-12	2-3 min
	Schultern (& Trizeps)	Handstand Push-Ups	5 x 5	3-5 min
		Seitheben	3 x 10-12	2-3 min
	Trizeps	Trizepsdrücken	5 x 10-12	2-3 min
TAG 2 Pull	Rücken (& Bizeps)	Klimmzüge	5 x 5	3-5 min
		Rudern	3 x 10-12	2-3 min
	Hinter Schulter	Facepulls	3 x 10-12	2-3 min
	Bizeps	Bizeps-Curls	3 x 10-12	2-3 min
TAG 3 Beine & Bauch	Quadrizeps (& Gluteus)	Pistol Squats	5 x 5	3-5 min
		Bulgarian Split Squats	3 x 10-12	2-3 min
	Beinbeuger	Glute Ham Raises	3 x 10-12	2-3 min
	Gluteus	Hip Thrusters	5 x 5	3-5 min
	Waden	Wadenheben stehend	5 x 10-15	1-2 min
	Bauch	L-Sits / Beinheben / Sit-Ups	3 x 10-15	1-2 min