

2er Split Programm

6 - 8 Wochen

Gewichte so auswählen, das die Übung korrekt ausgeführt werden kann.
Bei schweren Gewichten empfiehlt sich ein Trainingspartner zur Hilfestellung.
Schwer ausatmen, leicht einatmen.

LH = Langhantel KH = Kurzhantel

Muskelgruppe	Übung	WH	Sätze	Pause zwischen den Sätzen
1.Tag				
Brust	Flachbankdrücken	10 - 12	3	1,5 Min.
	LH - Schrägbankdrücken	10 - 12	3	1,5 Min.
Bizeps	SZ-Stange, Scottcurls	10 - 12	3	1,5 Min.
	KH - Curls stehend im Wechsel	10 - 12	3	1,5 Min.
Trizeps	Engbankdrücken	10 - 12	3	1,5 Min.
	KH drücken überkopf	10 - 12	3	1,5 Min.
Bauch	Beinheben hängend	max.	3	1,5 Min.
	Crunchs	max.	3	1,5 Min.
2.Tag				
Beine	Kniebeugen Multipresse	10 - 12	3	1,5 Min.
	Beincurl - sitzend (strecken)	10 - 12	3	1,5 Min.
Rücken	Kreuzheben	10 - 12	3	1,5 Min.
	Kabelrudern - sitzend	10 - 12	3	1,5 Min.
Schultern	LH Frontheben	10 - 12	3	1,5 Min.
	Seitheben	10 - 12	3	1,5 Min.
Bauch	Beinheben hängend	max.	3	1,5 Min.