

Der Zweier-Split Plan

Alles auf zwei Einheiten aufgeteilt

3 x pro Woche
 Dauer ca. 45 Minuten
 8 Wiederholungen
 3 Sätze

Trainingseinheit Nr.1

Brust

	Gewicht	Wiederholungen
Bankdrücken gerade		
Fliegende gerade		

Bizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Kurzhandelcurls		
Konzentrationscurls		

Trizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Beidarmig überkopf		
Bankdips		

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

Trainingseinheit Nr.2

Beine

	Gewicht	Wiederholungen
Kniebeugen		
Wadenheben		

Rücken

	Gewicht	Wiederholungen
Klimmzug breit		
Rudern beidarmig		

Schultern

	Gewicht	Wiederholungen
Frontheben		
Seitheben		

Bauch

3x20 Wiederholungen Crunches

