

Der 5-Split Plan

Mit Übersichtlichkeit für Fortgeschrittene

5 x pro Woche
Dauer ca. 45 Minuten
7 Wiederholungen
3-4 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		

