

2er-Split Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger & Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau	Anfänger & Fortgeschrittene	3 - 4 Tage	50 - 60 Minuten	16 - 20 Wochen	90 Sekunden

Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A)

Dienstag: Pause

Mittwoch: Tag 2 (B)

Donnerstag: Pause

Freitag: Tag 1 (A)

Samstag: Pause

Sonntag: Pause

Montag: Tag 2 (B)

Trainingstag A

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	3	15 - 12 - 10
	Schrägbankdrücken Multipresse	3	12 - 10 - 8
	Butterfly	2	15 - 15
Schulter	Schulterdrücken Maschine	2	12 - 10
	Seitheben Kurzhantel stehend	2	12 - 10
Trizeps	Stirn-Push mit SZ-Stange	3	12 - 10 - 8
	Trizepsdrücken am Kabel	3	10 - 10 - 8
Bauch	Crunch	3	15
	Beinheben liegend	3	15

Trainingstag B

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken	3	15 - 12 - 10
	Beinpressen	3	12 - 10 - 8
	Beincurls	2	15
Waden	Wadenheben stehend	2	15
Rücken	Latziehen	3	12 - 10 - 8
	Rudern einarmig	3	10 - 10 - 8
	Kurzhantel Hyperextensions	2	10
Bizeps	Kabelcurls stehend	3	15
	Scottcurls SZ Stange	3	15