

3er-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	70 - 80 Minuten	12 - 16 Wochen	90 - 120 Sekunden

Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A) | Dienstag: Pause | Mittwoch: Tag 2 (B) | Donnerstag: Pause | Freitag: Tag 3 (C) | Samstag: Pause | Sonntag: Pause

Trainingstag A

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Schrägbankdrücken	4	6 - 12
	Kurzhantel Flachbankdrücken	4	6 - 10
	Fliegende	3	8 - 12
	Dips	3	10
Bizeps	Langhantel Curls	3	8 - 12
	Scott-Curls mit SZ Stange	3	8 - 12
	Hammer Curls mit Kurzhantel sitzend	3	6 - 8
Trizeps	French Press	3	8 - 12
	Trizepsdrücken Kurzhantel einarmig	3	8 - 12
	Trizepsdrücken am Kabel (Untergriff)	3	6 - 10

Trainingstag B

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinstrecken Kniebeugen	3	12 - 20
	Beinpresse	4	4 - 10
	Beincurlys liegend	4	6 - 10
		4	8 - 15
Waden	Wadenheben stehend	3	10 - 15
	Wadenheben sitzend	3	10 - 15

Trainingstag C

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latziehen breiter Griff zur Brust	4	12 - 20
	Latziehen enger Griff	4	8 - 12
	Rudern sitzend am Kabel	3	6 - 10
	Rudern Langhantel (Untergriff)	4	6 - 8
	Nackenneben Langhantel	4	8 - 15
Schultern	Nackendrücken Langhantel	3	6 - 10
	Seitheben Kurzhantel	3	10 - 15
	Seitheben vorgebeugt	3	8 - 12
	Kurzhantel Dips	3	6 - 8
Bauch	Beinheben hängend	3	20
	Crunch kniend am Kabel	3	20