

# Push Pull Beine Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger & Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau	Fortgeschrittene bis Profi	3 - 6 Tage	60 Minuten	16 Wochen	90 - 120 Sekunden

## Trainingsbeispiele

### 3 Tage Woche:

Montag: Tag 1 (A)

Dienstag: Pause

Mittwoch: Tag 2 (B)

Donnerstag: Pause

Freitag: Tag 3 (C)

Samstag: Pause

Sonntag: Pause

### 6 Tage Woche:

Montag: Tag 1 (A)

Dienstag: Tag 2 (B)

Mittwoch: Tag 3 (C)

Donnerstag: Tag 4 (A)

Freitag: Tag 5 (B)

Samstag: Tag 6 (C)

Sonntag: Pause

## Trainingstag A

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit LH	5	5 - 6
	Schrägbankdrücken mit KH	3	8 - 10
	Cable Crossover oder Butterfly	2	10 - 15
seitliche Schulter	Seitheben mit KH	5	8 - 12
Trizeps	enges Bankdrücken mit SZ-Stange	4	8 - 10

## Trainingstag B

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge	5	6 - 8
	Enges Kabelrudern	3	8 - 10
	Rudermaschine	2	10 - 15
hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt oder Butterfly Reverse	2	10 - 15
Bizeps	Langhantelcurls	2	8 - 10

## Trainingstag C

Muskelgruppe	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	4	5 - 6
	gestrecktes Kreuzheben	4	8 - 10
	Beinbeuger im liegen	3	10 - 12
	Beinstrecker	3	12 - 15
	Ausfallschritte mit KH	2	15
Waden	Wadenheben stehend	4	8 - 10
	Wadenheben sitzend		