

## 2er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 2

**AUFWÄRMEN:** 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.  
Einen Aufwärmsetz mit 20 Wiederholungen ausführen!

*Sport-Vitamine-Shop* ©

### BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Bankdrücken mit der Langhantel	3	6	Bis zum Muskelversagen	4 Min			
Fliegende Bewegung am Kabelzug	2	6					
Schrägbankdrücken mit der KH	3	6					
Überzüge mit der KH	2	6					

### SCHULTERN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Seitheben am Kabelzug	2	6	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Schulterheben mit der Langhantel	2	6					
Reverse Butterfly Maschine	2	6					

### BEINE & WADEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinstrecken	3	6	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Kniebeugen LH oder Maschine	3	6					
Wadenheben an der Beinpresse	3	20					

### BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunches an der Maschine	3	20	Bis zum Muskelversagen	1 Min			

**ABWÄRMEN:** Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

### Empfehlung

**Pre Workout:** 1 Portion Kreatin + BCAA + L-Glutamine

**Post Workout:** 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

© <http://www.sport-vitamine-shop.com>

## 2er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 4

**AUFWÄRMEN:** 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.  
Einen Aufwärmsetz mit 20 Wiederholungen ausführen!

*Sport-Vitamine-Shop* ©

### RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kreuzheben mit der Langhantel	3	6	Bis zum Muskelversagen	4 Min			
Latziehen im Untergriff	2	6					
Latziehen hinter dem Kopf	2	6					
Vorgebeugtes Rudern mit der LH	3	6					

### BIZEPS & TRIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Langhantelcurls	2	6	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Dip's mit Zusatzgewicht	2	6					

### BEINE & WADEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beincurl stehend	3	6	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Ausfallschritte mit der Kurzhantel	3	6					
Wadenheben an der Kurzhantel	3	20					

### BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Sit-Ups	3	20	Bis zum Muskelversagen	1 Min			

**ABWÄRMEN:** Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

### Empfehlung

**Pre Workout:** 1 Portion Kreatin + BCAA + L-Glutamine

**Post Workout:** 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

© <http://www.sport-vitamine-shop.com>