

### 3er SPLIT MUSKELAUFBAU TAG 1

**AUFWÄRMEN:** 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

#### SCHULTERN, ARME & BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Nackendrücken an der Maschine	3	12	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Seitheben an der Maschine	3	12					
Trizepsdrücken am Seilzug	3	12					
Bizepcurls an der Scott-Maschine	3	12					
Bauch Crunches	3	12					

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

### 3er SPLIT MUSKELAUFBAU TAG 3

**AUFWÄRMEN:** 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

#### Beine

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinpresse	3	12	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Beinstrecker	3	12					
Beinbeuger liegend	3	12					
Wadenheben stehend	3	12					

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

### 3er SPLIT MUSKELAUFBAU TAG 5

**AUFWÄRMEN:** 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

#### BRUST & RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Bankdrücken an der Maschine	3	12	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Butterfly an der Maschine	3	12					
Bankdrücken-Maschine (schräg)	3	12					
Latzug an der Maschine	3	12					
Ruder an der Maschine	3	12					
Rückenstrecker an der Maschine	3	12					

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

**Pre Workout:** 1 Portion BCAA

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