

4er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 1

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	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Fliegende am Kabelzug	4	6 bis 8					
Schrägbankdrücken mit der KH	4	6 bis 8					
Überzüge mit der Kurzhantel	4	6 bis 8					

BIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Scottcurl mit der Kurzhantel	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Hammercurls mit der Kurzhantel	4	6 bis 8					
Kabelzugcurls einarmig	4	6 bis 8					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Kreatin + HGH

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

4er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 2

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

Sport-Vitamine-Shop ©

BEINBE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinstrecken	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Kniebeugen LH oder Maschine	4	6 bis 8					
Beinpressen 45° schräg	4	6 bis 8					
Beincurls stehend	4	6 bis 8					

WADEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Wadenheben sitzend	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Wadenheben an der Beinpresse	4	6 bis 8					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Kreatin + HGH

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

4er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 4

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



RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Langhantel Rudern im Untergriff	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Rudern sitzend mit gerader Stange	4	6 bis 8					
Latziehen im Untergriff	4	6 bis 8					
Latziehen hinter Kopf	4	6 bis 8					
Kreuzheben mit der Langhantel	4	6 bis 8					

SCHULTERN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schulterheben an der Kurzhantel	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Nackendrücken mit der Kurzhantel	4	6 bis 8					
Frontheben der Kurzhantel einarmig	4	6 bis 8					
Seitheben an der Maschine	4	6 bis 8					
Seitheben vorgebeugt mit der KH	4	6 bis 8					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Kreatin + HGH

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

4er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 5

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

Sport-Vitamine-Shop ©

TRIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
French-Press mit SZ-Stange	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Trizepsdrücken am Kabelzug	4	6 bis 8					
Dip's Maschine	4	6 bis 8					

BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunchmaschine	4	6 bis 8	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Sit-Ups	4	6 bis 8					
Beinheben liegend	4	6 bis 8					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Kreatin + HGH

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine