

5er SPLIT MUSKELAUFBAU TAG 1

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Flachbankdrücken mit der LH	3	7	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Schrägbankdrücken mit der LH	3	7					
Fliegende mit der Kurzhantel	3	7					
Crossover am Kabelzug	3	7					

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

5er SPLIT MUSKELAUFBAU TAG 2

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Klimmzüge mit Zusatzgewicht	3	7	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Kreuzheben mit der Langhantel	3	7					
Rudern mit der Langhantel	3	7					
T-Bar Rudern an der Maschine	3	7					

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

5er SPLIT MUSKELAUFBAU TAG 3

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

SCHULTERN & BUACH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Nackendrücken mit der Langhantel	3	7	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Frontdrücken mit der Langhantel	3	7					
Schulterheben mit der Langhantel	3	7					
Seitheben mit der Kurzhantel	3	7					
Beinheben an der Klimmzugstange	3	7					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Kreatin + HGH + BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

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

5er SPLIT MUSKELAUFB AU TAG 5

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

BEINE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeugen mit der Langhantel	3	7	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Rumänisches Kreuzheben LH	3	7					
Ausfallschritte mit der Langhantel	3	7					
Wadenheben stehend	3	7					

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

5er SPLIT MUSKELAUFB AU TAG 6

AUFWÄRMEN: 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

ARME

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Langhantelcurls	3	7	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Scottcurls mit der SZ-Hantel	3	7					
Trizepsdrücken über Kopf mit der SZ	3	7					
Enges Bankdrücken, mit Untergriff	3	7					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Kreatin + HGH + BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine