

2er SPLIT FITNESS 2 Tag

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

Übung	beanspruchter Muskel	Sätze	WH	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunchs Maschine	Bauch						
Crunchs am Kabelzug	Bauch						
Beinstrecker	Beine						
Kniebeugen an der Maschine	Beine						
Beincurl im sitzend	Beine						
Wadenheben stehend	Waden						
Schulterheben Langhantel	Schultern						
Frontdrücken Multipresse	Schultern						
Seitheben mit der Kurzhantel	Schultern						
Reverse Butterfly	Schultern						
Langhantelcurl	Bizeps						
Kurzhantelcurl	Bizeps						

	Intensität für die ersten 12 Wochen	Intensität ab der 13 Woche	Intensität ab der 24 Woche
WH	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12
Sätze	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4
Pause	30 – 60s	30 – 60s	60 – 180s

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion L-Carnitine + Magnesium + BCAA

Post Workout: 1 Portion Casein Protein + L-Glutamine

2er SPLIT FITNESS 4 Tag

Sport-Vitamine-Shop ©

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Übung	beanspruchter Muskel	Sätze	WH	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunches liegend	Bauch						
Beinheben hängend	Bauch						
Latziehen hinter dem Kopf	Rücken						
Rudern im sitzend, V-Stange	Rücken						
Kurzhandel Rudern	Rücken						
Hyperextensions an der Bank	Rücken						
Bankdrücken mit der LH	Brust						
Schrägbankdrücken mit der LH	Brust						
Fliegende mit der Kurzhandel	Brust						
Trizepsdrücken am Kabelzug	Trizeps						
KH Extensions hinter Kopf	Trizeps						

Intensität für die ersten 12 Wochen	Intensität ab der 13 Woche	Intensität ab der 24 Woche
WH	15 bis 25	10 bis 15
Sätze	2 bis 3	1 bis 4
Pause	30 – 60s	30 – 60s

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion L-Carnitine + Magnesium + BCAA

Post Workout: 1 Portion Casein Protein + L-Glutamine