

### 3er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 1



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

#### BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Bankdrücken, freie Gewicht	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Schrägbank, freie Gewicht	2	10					
Butterfly	1	20					

#### BIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Langhantelcurls, weiter Griff	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Kurzhandelcurls sitzend	2	10					
Kabelcurls	1	20					

#### TRIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Enges Bankdrücken	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Trizepsdrücken am Seilzug-Turm am Seil	2	10					
Trizepsdrücken hinter dem Kopf mit KH, einarmig	1	20					

**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

### 3er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 3



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

#### BEINBE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Multipresse	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Beinstrecker	2	10					
Beincurls liegend	1	20					

#### WADEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Wadenheben stehend	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Wadenheben sitzend	2	10					
Wadendrücken an der Multipresse	1	20					

**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

### 3er SPLIT MASSEAUFBAU TAG 5



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

#### RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Enges Latziehen zur Brust	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Rudern sitzend am Kabelzug	2	10					
Rudermaschine	1	20					

#### SCHULTERN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Nackendrücken mit der Langhantel	3	6	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Aufrechtes Rudern	2	10					
Seitheben mit der Kurzhantel	1	20					

**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