

## 4er SPLIT MUSKELAUFB AU TAG 1

**AUFWÄRMEN:** 6 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

*Sport-Vitamine-Shop* ©

### RÜCKEN & TRIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kurzhandel Rudern	3	10	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Latziehen zur Brust	3	10					
Latziehen zum Nacken	3	10					
Einarmiges Kurzhandel Drücken	3	10					
Kickbacks mit der Kurzhandel	3	10					

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

## 4er SPLIT MUSKELAUFB AU TAG 2

**AUFWÄRMEN:** 6 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

### SCHULTERN, WADEN & BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Nackendrücken mit der Kurzhandel	3	10	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Seitheben vorgebeugt mit der KH	3	10					
Kurzhandel Rudern aufrecht	3	10					
Wadenheben sitzend	3	10					
Beinheben	3	10					

**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 MUSKELAUFB AU TAG 5

**AUFWÄRMEN:** 6 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

*Sport-Vitamine-Shop* ©

### BRUST & BIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kurzhantel Drücken (flach)	3	10	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Kurzhantel Drücken (schräg)	3	10					
Überzüge mit der Kurzhantel	3	10					
Bizepscurls mit der Kurzhantel	3	10					
Konzentrationscurls	3	10					

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

## 4er SPLIT MUSKELAUFB AU TAG 6

**AUFWÄRMEN:** 6 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

### BEINE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinpresse	3	10	Bis zum Muskelversagen	3 Min			
Kreuzheben mit der Kurzhantel	3	10					
Kniebeuge an der Multipresse	3	10					
Beinbeuger	3	10					
Beinstrecker	3	10					

**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