Für:……..

Beginn:..... Ende:.....

Muskelaufbau Programm 2 (Splitt-Training)

Trainingsprogramme				1. Woche			2. Woche			3. Woche		
Tag A		**Tag B**		**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**	**A**
Kniebeuge	2 x 12-15	Kreuzheben	2 x 12-15									
Beinstrecken	1 x 12-15	LAT-Ziehen	2 x 10-12									
Bankdrücken	2 x 10-12	Rudern aufrecht	2 x 10-12									
Butterfly	1 x 10-12	Bizeps Curls (LH)	2 x 10-12									
Nackendrücken	2 x 10-12	Bauch (Sit Ups)	2 x max.									
Seitheben	1 x 10-12	Wadenheben st.	2 x 30									
Trizeps (Push Downs)	2 x 10-12											

Trainingsprogramme				4. Woche			5. Woche			6. Woche		
Tag A		**Tag B**		**B**	**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**
Kniebeuge	2 x 12-15	Kreuzheben	2 x 12-15									
Beinstrecken	1 x 12-15	LAT-Ziehen	2 x 10-12									
Bankdrücken	2 x 10-12	Rudern aufrecht	2 x 10-12									
Butterfly	1 x 10-12	Bizeps Curls (LH)	2 x 10-12									
Nackendrücken	2 x 10-12	Bauch (Sit Ups)	2 x max.									
Seitheben	1 x 10-12	Wadenheben st.	2 x 30									
Trizeps (Push Downs)	2 x 10-12											

Trainingsprogramme				7. Woche			8. Woche					
Tag A		**Tag B**		**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**			
Kniebeuge	2 x 12-15	Kreuzheben	2 x 12-15									
Beinstrecken	1 x 12-15	LAT-Ziehen	2 x 10-12									
Bankdrücken	2 x 10-12	Rudern aufrecht	2 x 10-12									
Butterfly	1 x 10-12	Bizeps Curls (LH)	2 x 10-12									
Nackendrücken	2 x 10-12	Bauch (Sit Ups)	2 x max.									
Seitheben	1 x 10-12	Wadenheben st.	2 x 30									
Trizeps (Push Downs)	2 x 10-12											