Trainingsplan: 2er Split
Fortgeschrittene

Tag 1	Übungen	Sätze	Wiederholungen
BRUST	Schrägbankdrücken LH oder Multipresse Bankdrücken KH Butterfly oder Flys am Kabelzug	3 3 3	10 | 8 | 6 10 | 8 | 6 10 | 8 | 6
SCHULTER	Schulterdrücken sitzend Kurzhantel Seitheben Kabelzug	2 2	10 | 8 10 | 8
TRIZEPS	Trizepsdrücken Kabelzug Trizeps Stirndrücken Kabelzug	2 2	10 | 8 10 | 8
BAUCH	V Crunch Russian Twist mit Zusatzgewicht	3 3	15 | 15 | 15 20 | 18 | 16

Tag 2	Übungen	Sätze	Wiederholungen
BEINE	Squats frei oder Multipresse Beinstrecken Maschine Ausfallschritte mit KH Wadenheben Multipresse oder Maschine	3 3 2 3	10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 10 | 8 pro Bein 12 | 10 | 8
RÜCKEN	Klimmzüge ggf. mit Zusatzgewicht Kreuzheben enges Rudern V Griff	3 3 3	10 | 8 | 6 10 | 8 | 6 10 | 8 | 6
BIZEPS	Bizepscurls SZ Stange oder Kabelzug Hammercurls Schrägbank	3 2	10| 8 | 6 10 | 8

Hinweise

Trainingstage: 3–4 Tage pro Woche
Dauer der Einheiten: ca. 70 Minuten
Dauer des Trainingsplans: 10–12 Wochen
Satzpause: 90 Sekunden, bei schweren Grundübungen mindestens 2 Minuten
Warm-up: Rudern oder Aufwärmsätze bei den Übungen durchführen, dann mit den Arbeitssätzen fortfahren.

Der Trainingsplan ist für Fortgeschrittene und gezielt auf Muskelaufbau ausgelegt. Wähle das Gewicht so, dass die erste Wiederholungszahl erreicht wird und danach abfällt. Bleibt der Abfall aus, steigere das Gewicht im nächsten Training.