

3er Split Trainingsplan: Dieser Plan unterteilt das Training in drei verschiedene Einheiten: Brust/Schultern/Trizeps, Rücken/Bizeps und Beine. Ein 3er Split eignet sich gut für fortgeschrittene Sportler, die 4-6 Mal pro Woche trainieren möchten.

3er Split Trainingsplan

Tag	Muskulatur	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Tag 1	Brust, Schultern, Trizeps	Flachbankdrücken (Langhantel)	4	8-12
		Schrägbankdrücken (Kurzhandel oder Langhantel)	4	8-12
		Schulterdrücken (Kurzhandel oder Maschine)	4	8-12
		Seitheben (Kurzhandel)	3	10-15
		Trizepsdrücken am Kabel	3	10-15
		Dips (an Parallelbarren oder Maschine)	3	8-12
Tag 2	Rücken, Bizeps	Klimmzüge (oder Latzug)	4	8-12
		Rudern (Langhantel oder Maschine)	4	8-12
		Kreuzheben	3	6-10
		Langhantel-Curls	3	8-12
		Hammer-Curls (Kurzhandel)	3	10-15
		Hyperextensions (Rückenstrecker)	3	12-15
Tag 3	Beine	Kniebeugen (Langhantel oder Multipresse)	4	8-12
		Beinpresse	4	10-15
		Ausfallschritte (Kurzhandel oder Langhantel)	3	10-15 pro Bein
		Beinbeuger (Maschine)	3	10-15
		Wadenheben (stehend oder sitzend)	4	12-20
		Beinheben oder Crunches (für Bauch)	3	15-20

Hinweise:

- **Regeneration:** Zwischen den Trainingseinheiten sollte mindestens ein Ruhetag liegen. Optimal wären zwei Trainingstage gefolgt von einem Ruhetag.

- **Progression:** Erhöhe das Gewicht, sobald du die angegebenen Wiederholungen im letzten Satz einer Übung ohne Probleme schaffst.
- **Aufwärmen:** Vor jeder Trainingseinheit 5-10 Minuten leichtes Cardiotraining und ein paar Aufwärmätze für die erste große Übung