

Tabelle1

3er Split für Anfänger			
Brust / Bizeps			
Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht
Bankdrücken	3	6-8	
Schrägbankdrücken	3	8-10	
Butterfly	3	8-10	
Langhantelcurls	3	8-10	
Kurzhandelcurls	3	8-10	
Beine			
Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht
Kniebeuge	3	6-8	
Ausfallschritt	3	8-10	
Beinstrecken	3	8-10	
Beinbeugen	3	8-10	
Wadenheben (stehend)	3	10-12	
Rücken / Schulter /Trizeps			
Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht
breiter Latzug (Klimzug)	3	6-8	
enger Frontzug (Klimzug Untergriff)	3	8-10	
Rudern	3	8-10	
Schulterdrücken	3	8-10	
Seitheben	3	8-10	
French Press	3	8-10	