



# SPLITTRAINING -TAG 2

B L O C K	Übung	Geräte- nr.	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh.	Test- Gewicht	Trainingsgewicht															
							3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	5 *	5 *	5 *	5 *
1	1. Bankdrücken liegend	40	Brust		15																	
	2. Beckenheben		unterer Bauch		15																	
	3. Klimmzug Hammergriff	31	Rücken, Arme		15																	
2	4. Armseitheben Kurzhandel		Schulter		15		3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	5 *	5 *	5 *	5 *	
	5. Rumpfheben statisch	5	unterer Rücken		15																	
	6. Rudern breit zur Brust	27	oberer Rücken		15																	
	7. Arme schliessen sitzend	22	Brust																			
3	7. Innenrotation Arm re	50	Innenrotatoren Schulter		15		3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	4 *	5 *	5 *	5 *	5 *	
	8. Innenrotation Arm li	50	Innenrotatoren Schulter		15																	
	9. Aussenrotation Arm re	50	Aussenrotatoren Schulter																			
	10. Aussenrotation Arm li	50	Aussenrotatoren Schulter		15																	

Trainingshinweise siehe Rückseite



**allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:** - nach einem Satz mit 15 Wiederholungen wird die Übung gewechselt  
- zunächst werden alle Übungen eines Blocks absolviert  
- jeweiligen Block insgesamt 3x durchführen, dann mit Übungen des nächsten Blocks

**individuelle Hinweise zum Trainingsablauf:**