

3er Split Trainingsplan

Trainingstag 1 – Datum:						
Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
LH-Kniebeugen						
stb. Kreuzheben						
Wadenheben						
LH-Curls						

Trainingstag 2 – Datum:						
Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Dips						
Bankdrücken						
Schulterdrücken						
Seitheben						
Situps						

Trainingstag 3 – Datum:						
Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Chin ups						
Pull ups						
Kreuzheben						
LH-Rudern						