

## 3er Split Gym alternativ

### Schwierigkeit: Fortgeschrittene

Warmup: Jeden Muskel mit 2 leichten bis mittelschweren Sets aufwärmen



Workout 1	Muskel	Übung	Sets	Reps	Ausführung	kg	Set1	Set2	Set3	kg	Set1	Set2	Set3	kg	Set1	Set2	Set3	
Push	Brust	Schrägbankdrücken LH	2	8 - 12	schwerer Satz, bis knapp vor MV													
		Bankdrücken Maschine	2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
	Schulter	Schulterdrücken KH	2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
		Seitheben KH	2	8 - 12	schwerer Satz, bis knapp vor MV													
		Butterfly verkehrt	2	8 - 12	schwerer Satz, bis knapp vor MV													
	Trizeps	Trizepsdrücken liegend	2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
		Dips	2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
	Bauch	Crunches	3	max.	schwerer Satz													
	Workout 2	Muskel	Übung	Sets	Reps	Ausführung	kg	Set1	Set2	Set3	kg	Set1	Set2	Set3	kg	Set1	Set2	Set3
	Pull	Rücken	Klimmzüge	2	8 - 12	MV + RPT												
Latziehen eng Maschine			2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
Rudern Maschine			2	8 - 12	schwerer Satz, bis knapp vor MV													
KH-Rudern			2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
Kreuzheben		2	10 - 12	perfekte Übungsausführung														
Bizeps		Hammer Curls	2	8 - 12	schwerer Satz, bis MV													
	Konzentrationscurls	2	8 - 12	schwerer Satz, bis knapp vor MV														
Bauch	Beinheben hängend	3	max.	schwerer Satz														
Workout 3	Muskel	Übung	Sets	Reps	Ausführung	kg	Set1	Set2	Set3	kg	Set1	Set2	Set3	kg	Set1	Set2	Set3	
Beine	Quatrizeps	Beinpressen	2	10 - 15	schwerer Satz													
		Ausfallschritte	2	10 - 15	schwerer Satz, bis knapp vor MV													
		Beinstrecken alternierend	2	10 - 15	schwerer Satz, bis knapp vor MV													
Beinbizeps	Beincurls stehend	2	10 - 15	schwerer Satz, bis MV														
Waden	Wadenheben Beinpresse	3	15 - 20	schwerer Satz, bis MV														

MV Muskelversagen  
 RPT Rest Pause Training  
 MP Multipresse

KH Kurzhantel  
 Frequenz: Trainingseinheiten abwechseln - mind. ein Tag Pause dazwischen

Mo Workout 1  
 Mi Workout 2  
 Fr Workout 3

**INGREATSHAPE**  
[www.in-great-shape.com](http://www.in-great-shape.com)