



4er Split Trainingsplan

Für Männer

Trainingstag 1

Erwärmung

Crosstrainer

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>		
I.	Brust	Langhantelflachbankdrücken 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
			II.	Brust	Schrägbankdrücken, Multipresse 	<input type="text"/>
III.	Brust	Bankdrücken, negativ, Kurzhantel 	<input type="text"/>			3x12 01:30
IV.			Brust	Butterfly, Maschine 	<input type="text"/>	3x12 01:30
V.	Brust	Dips, Maschine 			<input type="text"/>	3x12 01:30
VI.			Trizeps	Nosebreaker, SZ-Hantel 	<input type="text"/>	3x12 01:00
VII.	Trizeps	Armstrecken, Kabelzug, Seil 			<input type="text"/>	4x12 01:00

Cool down

Dehnen

Notizen:



Trainingstag 2

Erwärmung

Rudergerät

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.					
Rücken	Kreuzheben, Langhantel, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
II.					
Rücken	Latzug, zur Brust, Kabelzug, Obergriff weit 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
III.					
Rücken	Rudern, Kurzhantel, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
IV.					
Rücken	Rudern, T-Hantel, weit, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
V.					
Rücken	Rudern, weit, Kabelzug, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Bizeps	Armbeugen, Maschine 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Bizeps	Hammercurls, Kurzhantel 	<input type="text"/>	4x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen

Notizen:



Trainingstag 3

Erwärmung

Fahrradergometer

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.					
Beine	Kniebeuge, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
II.					
Beine	Ausfallschritt-Kniebeuge, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
III.					
Beine	Beinstrecker 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
IV.					
Beine	Beinbeugen, liegend, Beinbeuger 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
V.					
Beine	Wadenstrecken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Beine	Hüftstrecken, Hüftpendel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Beine	Hüftstrecken, Kabelzug, stehend 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen

Notizen



Trainingstag 4
Anna

Erwärmung

Fahrradergometer

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>
Schulter	I.			
	Frontdrücken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	II.			
	Frontheben, einhändig, Kabelzug, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	III.			
	Schulterdrücken, stehend, Kurzhantel, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	IV.			
	Innenrotation, Kablezug 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	V.			
	Nackendrücken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Rumpf	VI.			
	Crunch, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Rumpf	VII.			
	Bauchpresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1

Cool down

Dehnen