

# MUSKELAUFBAU 3ER SPLIT (1)



## I - BRUSTPRESSE

Sätze: 4

Wdh: 8 - 12

Fokus: Großer Brustmuskel, Trizeps, vordere Schultern



## II - SCHRÄGBANK

Sätze: 4

Wdh: 8 - 12

Fokus: Oberer Brustmuskel, Trizeps, vordere Schultern



## III - BUTTERFLY

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Isolierter Fokus auf den Brustmuskel



## IV - SCHULTERPRESSE

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Vorderer und seitlicher Schultermuskel, Trizeps



## V - SEITHEBEN (KURZHANTEL)

Sätze: 3

Wdh: 12

Fokus: Seitlicher Schultermuskel

# MUSKELAUFBAU 3ER SPLIT (2)



## VI - TRIZEPSMASCHINE

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Trizeps-Isolation



## VII - ÜBERZÜGE

Sätze: 3

Wdh: 12

Fokus: Brustkorböffnung, Latissimus und Brustmuskel



## VIII - PLANK

Sätze: 2

Dauer: 30 Sekunden

Fokus: Core-Stabilität, Bauchmuskulatur

# MUSKELAUFBAU 3ER SPLIT (3)



## I - LATZUG

Sätze: 4

Wdh: 8 - 12

Fokus: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Trapez



## II - RUDERMASCHINE

Sätze: 4

Wdh: 8 - 12

Fokus: Mittlerer Rücken, hintere Schultern



## III - BUTTERFLY REVERSE

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Hintere Schultern, mittlerer Trapez



## IV - LANGHANTELRUDERN

Sätze: 4

Wdh: 8 - 12

Fokus: Breiter Rückenmuskel, mittlerer Rücken, Bizeps



## V - HYPEREXTENSIONS

Sätze: 3

Wdh: 15

Fokus: Unterer Rücken, Gesäßmuskulatur

# MUSKELAUFBAU 3ER SPLIT (4)



## VI - BIZEPSMASCHINE

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Bizeps-Isolation



## VII - KLIMMZÜGE BREIT

Sätze: 3

Wdh: 8 - 12

Fokus: Breiter Rückenmuskel, Bizeps



## VIII - SEITLICHE PLANKS

Sätze: 2

Dauer: 30 Sekunden

Fokus: Schräger Bauchmuskel, Core-Stabilität

# MUSKELAUFBAU 3ER SPLIT (5)



## I - BEINPRESSE

Sätze: 4

Wdh: 10 - 12

Fokus: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Hamstrings



## II - BEINBEUGER SITZEND

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Hamstrings, Waden.



## III - BEINSTRECKER SITZEND

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Wadenmuskulatur



## IV - WADENPRESSE

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkel



## V - BULGARIAN SPLIT SQUATS

Sätze: 3

Dauer: 10 pro Bein

Fokus: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Stabilisation

# MUSKELAUFBAU 3ER SPLIT (6)



## VI - HÜFTHEBEN

Sätze: 3

Wdh: 12

Fokus: Gesäßmuskel, unterer Rücken



## VII - ABDUKTION STEHEND

Sätze: 3

Wdh: 15

Fokus: Mittlerer Gesäßmuskel



## VIII - ROTATIONSMASCHINE

Sätze: 3

Wdh: 12 pro Seite

Fokus: Schräge Bauchmuskeln