

# Trainingsplan 2er Split

---

**Tage/Woche: 3-4 Tage**

**Dauer/Einheit: 60 – 75Min**

**Trainingsplan Dauer: 10 Wochen**

**Satzpause zwischen Sätze: 90 Sekunden**

**Trainingsaufteilung (Beispiel): Mo, Di, Do, Fr**

**2 Tage Training | 1 Tag Pause | 2 Tage Training**

**Meine Supplementempfehlungen:**

**- Nach dem Training: Whey Protein Shake mit 300ml Milch/Pflanzenmilch**

**Vorteile:**

- **Einsteiger mit Trainingserfahrung**
- **Muskelaufbau und Körperformung**
- **3–4 Trainingseinheiten pro Woche**
- **effizientes und strukturiertes Training**
- **Perfekt zum Kraft- und Muskelaufbau**
- **Kurze Trainingseinheiten möglich**
- **Optimale Regeneration pro Muskel**

## Warm-up:

---

5-7Min Cardio (Laufband/Crosstrainer)

### Tag A

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>WDH</u>	<u>Pause</u>
Flachbankdrücken LH	3	15,12,8	90s
Butterfly am Kabel	3	15,12,8	90s
Schulterdrücken mit KH	3	15,12,8	90s
Seitheben mit KH	2	15-20; 12-15	90s
Enges Bankdrücken	2	15,12,8	90s
Trizepsdrücken am Kabel	3	15,12,8	90s
Crunches	3	10-20	90s
Beinheben hängend	3	10-20	90s

### Tag B

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>WDH</u>	<u>Pause</u>
Kniebeugen	3	15,12,8	90s
Beinbeuger liegend	3	15,12,8	90s
Beinstrecker	3	15,12,8	90s
Donkey Wadenheben	3	15-20	90s
Latzug	3	15,12,8	90s
Rudern mit KH einarmig	3	15,12,8	90s
Hyperextensions	3	10-20	90s
SZ-Bizepscurls	3	15,12,8	90s