



PUSH PULL

2ER SPLIT TRAININGSPLAN

ANFÄNGER



www.MODUSX.de

Training X Ernährung X Gesundheit X Fitness-News X Interviews X Fitness-Übungen X Trainingspläne

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Brust	Bankdrücken / Brustpresse	2	10 - 12	90 Sek.
Brust	Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	2	10 - 12	90 Sek.
Brust	Butterfly (Maschine)	2	10 - 12	90 Sek.
Schulter	Schulterdrücken (Maschine)	2	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Seitheben (Maschine)	2	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel	4	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	60 Sek.
Bauch	Side Crunches	3	maximal	60 Sek.

- › Für wen ist dieser Trainingsplan geeignet?
- › Wie oft pro Woche sollte man nach diesem Trainingsplan trainieren?
- › Was sind die Vor- und Nachteile dieses Trainingsplans?


Antworten auf diese Fragen und viele weitere Informationen findest du hier:

<https://modusx.de/trainingsplaene/2er-split-push-pull-trainingsplan/>

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Beine	Beinpresse	3	10 - 15	180 Sek.
Beine	Beinbeuger (sitzend/liegend)	2	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinstrecker	2	8 - 12	90 Sek.
Beine	Wadenheben (sitzend/stehend)	2	15 - 20	120 Sek.
Rücken	Rudern am Kabel (enger Griff)	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge (breiter Griff)	3	maximal	120 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls (Kurzhandeln)	2	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Konzentrationscurls	2	8 - 12	90 Sek.

! *Wir haben noch mehr kostenlose Trainingspläne!*

PLÄNE ANSEHEN 

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Brust	Bankdrücken (Multipresse)	2	10 - 12	90 Sek.
Brust	neg. Bankdrücken (Multipresse)	2	10 - 12	90 Sek.
Schulter	Reverse Flys	2	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Seitheben (Maschine)	2	15	120 Sek.
Trizeps	Kickbacks (Kabelzug)	2	10	90 Sek.
Trizeps	Dips am Dipständer	2	maximal	90 Sek.
Bauch	Beinheben am Dipständer	3	maximal	60 Sek.


- › Für wen ist dieser Trainingsplan geeignet?
- › Wie oft pro Woche sollte man nach diesem Trainingsplan trainieren?
- › Was sind die Vor- und Nachteile dieses Trainingsplans?

Antworten auf diese Fragen und viele weitere Informationen findest du hier:


<https://modusx.de/trainingsplaene/2er-split-push-pull-trainingspan/>

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Beine	gestrecktes Kreuzheben	3	10	180 Sek.
Beine	Abduktorenmaschine	2	10 - 12	90 Sek.
Beine	Adduktorenmaschine	2	10 - 12	90 Sek.
Rücken	Langhantelrudern (Obergriff)	2	10 - 12	90 Sek.
Rücken	Latziehen (enger Griff)	2	10 - 12	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge (breiter Griff)	3	maximal	120 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls (SZ-Stange)	2	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls am Kabelzug	2	8 - 12	90 Sek.



Wir haben noch mehr kostenlose Trainingspläne!

PLÄNE ANSEHEN 

www.MODUSX.de

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Push
Dienstag	Pause
Mittwoch	Pull
Donnerstag	Pause
Freitag	Push
Samstag	Pause
Sonntag	Pause / Pull

www.MODUSX.de