



PUSH PULL BEINE

3ER SPLIT TRAININGSPLAN



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	4	8 - 10	90 Sek.
Brust	Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Cable Crossover	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Military Press	3	6 - 8	120 Sek.
Schulter	Seitheben	3	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabel	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Kickbacks am Kabelturm	3	8 - 12	90 Sek.
nix	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/3er-split-push-pull-beine-trainingsplan/>

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Rücken	Klimmzüge	4	maximal	120 Sek.
Rücken	Rudern am Kabel (enger Griff)	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	einarmiges Kurzhantelrudern	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Reverse Flys	4	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls (Kurzhanteln/SZ)	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Hammer-Curls	3	8 - 12	90 Sek.
nix	Bizeps-Curls (Kurzhanteln)	2	8 - 12	90 Sek.
nix	Konzentrationscurls	2	8 - 12	90 Sek.

! *Wir haben noch mehr kostenlose Trainingspläne!*

PLÄNE ANSEHEN 

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Beine	Kniebeugen	5	6 - 8	120 Sek.
unterer Rücken	Hyperextensions	3	15 - 20	90 Sek.
unterer Rücken	rumänisches Kreuzheben	4	8 - 10	120 Sek.
Beine	Beinbeuger (sitzend/liegend)	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinstrecker	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Wadenheben (sitzend/stehend)	3	12 - 15	90 Sek.
Bauch	Crunches	4	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/3er-split-push-pull-beine-trainingsplan/>

www.MODUSX.de

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

www.MODUSX.de