



MUSKELAUFBAU ZUHAUSE PUSH / PULL

2ER SPLIT TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTENER



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 (Langhantel)	3	8 - 10	120 Sek.
Brust	Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	3	8 - 10	120 Sek.
Brust	Überzüge	3	8 - 10	90 Sek.
Schulter	Frontheben	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	vorgebeugtes Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken über Kopf	4	8 - 10	90 Sek.
Bauch	Crunches / Side Crunches	3	maximal	90 Sek.
Bauch	Planking	3	maximal	90 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/muskelaufbau-zuhause-trainingsplan/>

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Beine	Kniebeugen	4	8 - 10	180 Sek.
Beine	Ausfallschritte	3	10 - 15	90 Sek.
Beine	KH-Beinbeugen	3	10 - 15	90 Sek.
Beine	Wadenheben (sitzend/stehend)	3	15 - 20	90 Sek.
Rücken	klassisches Kreuzheben	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge (enger Griff)	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	einarmiges Kurzhantelrudern	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls (Kurzhanteln)	4	8 - 10	90 Sek.

! *Wir haben noch mehr kostenlose Trainingspläne!*

PLÄNE ANSEHEN 

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Brust	Bankdrücken (Kurzhandeln)	3	10 - 12	90 Sek.
Brust	neg. Bankdrücken	3	8 - 12	120 Sek.
Brust	Kurzhandel-Fliegende (Flachbank)	3	10 - 12	90 Sek.
Schulter	Military Press	3	8 - 10	120 Sek.
Schulter	Seitheben	3	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken über Kopf	3	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Kickbacks	3	maximal	120 Sek.
Bauch	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/muskelaufbau-zuhause-trainingsplan/>

www.MODUSX.de

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzpause
Beine	(rumänisches) Kreuzheben	4	10	180 Sek.
Beine	Aufsteiger	3	10 - 12	90 Sek.
Beine	Beckenheben	3	10 - 12	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge (breiter Griff)	3	maximal	120 Sek.
Rücken	Langhantelrudern (Obergriff)	3	10 - 12	90 Sek.
Rücken	Langhantelrudern (Untergriff)	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls (SZ-Stange)	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Hammer Curls	3	8 - 12	90 Sek.

! *Wir haben noch mehr kostenlose Trainingspläne!*

PLÄNE ANSEHEN 

www.MODUSX.de

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Push Trainingseinheit 1
Dienstag	Pull Trainingseinheit 1
Mittwoch	Pause
Donnerstag	Push Trainingseinheit 2
Freitag	Pull Trainingseinheit 2
Samstag	Pause
Sonntag	Pause / Push Trainingseinheit 1

www.MODUSX.de