



**PUSH / PULL / BEINE**

**3ER SPLIT. IM GYM.**

# PUSH

| Muskel    | Übung                        | Sätze | Wdh.    | Satzpause |
|-----------|------------------------------|-------|---------|-----------|
| Brust     | Bankdrücken                  | 3     | 10      | 90 Sek.   |
| Brust     | Kurzhandel Schrägbankdrücken | 3     | 10      | 90 Sek.   |
| Brust     | Cable Flys                   | 3     | 10      | 90 Sek.   |
| Schultern | Military Press               | 3     | 10      | 90 Sek.   |
| Schultern | Seitheben                    | 3     | 10      | 90 Sek.   |
| Trizeps   | Trizeps Pushdowns            | 3     | 8 - 12  | 90 Sek.   |
| Trizeps   | Kickbacks am Kabelturm       | 3     | 8 - 12  | 90 Sek.   |
| Bauch     | Side Crunches                | 3     | maximal | 90 Sek.   |

# PULL

| Muskel   | Übung                         | Sätze | Wdh.   | Satzpause |
|----------|-------------------------------|-------|--------|-----------|
| Rücken   | Klimmzüge                     | 3     | 10     | 90 Sek.   |
| Rücken   | Rudern am Kabel (enger Griff) | 3     | 10     | 90 Sek.   |
| Rücken   | einarmiges Kurzhantelrudern   | 3     | 10     | 90 Sek.   |
| Schulter | Reverse Flys                  | 3     | 8 - 12 | 90 Sek.   |
| Bizeps   | Bizeps-Curls (KH/SZ)          | 3     | 8 - 12 | 90 Sek.   |
| Bizeps   | Hammer-Curls                  | 3     | 8 - 12 | 90 Sek.   |

# BEINE

| Muskel         | Übung                        | Sätze | Wdh.    | Satzpause |
|----------------|------------------------------|-------|---------|-----------|
| Beine          | Kniebeugen                   | 3     | 10      | 90 Sek.   |
| unterer Rücken | Hyperextensions              | 3     | 20 - 30 | 90 Sek.   |
| unterer Rücken | rumänisches Kreuzheben       | 3     | 8       | 90 Sek.   |
| Beine          | Beinbeuger (sitzend/liegend) | 3     | 8 - 12  | 90 Sek.   |
| Beine          | Beinstrecken (Maschine)      | 3     | 8 - 12  | 90 Sek.   |
| Beine          | Wadenheben                   | 3     | 12      | 90 Sek.   |
| Bauch          | Crunches                     | 3     | maximal | 90 Sek.   |

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX