www.Strongathletixx.de

2ER SPLIT TRAININGSPLAN PUSH PULL FÜR EINE WOCHE

Tag 1: Push-Training

Bankdrücken (3 Sätze, 6-8 Wiederholungen)
Schulterdrücken (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)
Schrägbankdrücken (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)
Trizepsdrücken am Kabelzug (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen)
Beinpressen (3 Sätze, 12-15 Wiederholungen)

Tag 2: Pull-Training

Klimmzüge (3 Sätze, 6-8 Wiederholungen)
Rudern am Kabelzug (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)
Kurzhantel-Rudern (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)
Bizepscurls (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen)
Kreuzheben (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)