



**Fit mit Plan - Deine Online Coaches & Personal Trainer für Fitness in Potsdam**

**2er-Split Trainingsplan (Anfänger / Fortgeschrittener) - Zielsetzung: Muskelaufbau**

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
<b>Beine/Rücken/Bizeps</b>				
<b>1 - MO</b>	Kniebeugen (freie)	4	6 - 8 WHs	
	Ausfallschritte	3	8 - 10 WHs	
	Beinstrecker	2	6 - 8 WHs	
	Kreuzheben (gestreckt, eng)	3	6 - 8 WHs	
	Latziehen (breiter Griff)	3	6 - 8 WHs	
	Rudern (sitzend, Unterhand Griff)	2	6 - 8 WHs	
	Hammercurls (sitzend)	3	6 - 8 WHs	
	Konzentrationscurls	3	6 - 8 WHs	
<b>Brust/Schultern/Trizeps/Bauch</b>				
<b>2 - DIE</b>	Bankdrücken mit der LH	4	6 - 8 WHs	
	Fliegende mit der KH	3	6 - 8 WHs	
	Frontdrücken an der MP	4	6 - 8 WHs	
	Frontheben mit der KH	3	6 - 8 WHs	
	Trizepsdrücken mit Seil	4	8 - 10 WHs	
	French Press am Turm	3	8 - 10 WHs	
	Überzüge mit Kurzhantel	3	15 WHs	
	Bauchpressen am Seilzug	3	15 WHs	
<b>Beine/Rücken/Bizeps</b>				
<b>3 - FR</b>	Kniebeugen (freie)	4	6 - 8 WHs	
	Ausfallschritte	3	8 - 10 WHs	
	Beinstrecker	2	6 - 8 WHs	
	Kreuzheben (gestreckt, eng)	3	6 - 8 WHs	
	Latziehen (breiter Griff)	3	6 - 8 WHs	
	Rudern (sitzend, Unterhand Griff)	2	6 - 8 WHs	
	Hammercurls (sitzend)	3	6 - 8 WHs	
	Konzentrationscurls	3	6 - 8 WHs	
<b>Brust/Schultern/Trizeps/Bauch</b>				
<b>4 - SA</b>	Bankdrücken mit der LH	4	6 - 8 WHs	
	Fliegende mit der KH	3	6 - 8 WHs	
	Frontdrücken an der MP	4	6 - 8 WHs	
	Frontheben mit der KH	3	6 - 8 WHs	
	Trizepsdrücken mit Seil	4	8 - 10 WHs	
	French Press am Turm	3	8 - 10 WHs	
	Überzüge mit Kurzhantel	3	15 WHs	
	Bauchpressen am Seilzug	3	15 WHs	

**2er-Split Trainingsplan (Anfänger / Fortgeschrittener) - Zielsetzung: Muskelaufbau**

Copyright by [www.fit-mit-plan.com](http://www.fit-mit-plan.com) | Andreas Nino Galle & Andreas Bosse

**Fit mit Plan - Deine Online Coaches & Personal Trainer für Fitness in Potsdam**