



**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