

## Der 3er Split Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	3er Split
Level	Fortgeschritten
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	8 – 12 Wochen

### Einheit A

#### Muskelgruppe: Brust und Bizeps

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bankdrücken	3-4	80-85%
Kurzhandel Schrägbankdrücken	3-4	70-75%
Dips	3-4	70-75%
Flys an der Maschine	3-4	60-70%
Langhandel Curls	3-4	75-80%

Preacher Curls	3-4	70-75%
Incline Curls	3-4	70-75%

## Einheit B

### Muskelgruppe: Beine und Schulter

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Hack Squat oder Kniebeuge	3-4	70-75% bzw. 80-85%
Rumänisches Kreuzheben	3-4	70-75%
Beinstrecker	3-4	60-70%
Beinbeuger	3-4	60-70%
Seitheben	3-4	70-75%
Seitheben am Kabel	3-4	60-70%

## Einheit C

### Muskelgruppe: Rücken und Trizeps

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Klimmzüge (weighted)	3-4	80-85%
Kurzhandel einarmiges Rudern	3-4	70-75%
Lat Pulldown	3-4	70-75%
Chest supported Row	3-4	70-75%
Trizepsdrücken am Kabelturm	3-4	70-75%
Trizeps Extensions einarmig	3-4	60-70%

#### Anmerkungen:

Die Satzanzahl sollte im Verlauf des Mesozyklus erhöht werden, um Progressive Overload zu gewährleisten. Z.B. die erste Woche 3 Sätze, die zweite Woche 4 Sätze und die dritte Woche 5 Sätze. Anschließend wird bei allen Übungen das Gewicht erhöht und

wieder mit 3 Sätzen angefangen. Die darauffkommene Woche dann 4 Sätze, dann 5 Sätze und erneut Gewicht erhöhen. Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhantelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).