

Der 3er Split Trainingsplan mit Kurzhanteln

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)
Flachbankdrücken mit der Kurzhantel	3-4	80-85%
Kurzhantel Schrägbankdrücken	3-4	70-75%
Flys auf der Flachbank	3-4	70-75%
Alternierende Kurzhantel Curls	3-4	75-80%

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

Einheit B

Muskelgruppe: Beine und Schulter

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bulgarian Split Squats	3-4	70-75% bzw. 80-85%
Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln	3-4	70-75%
Ausfallschritte	3-4	60-70%
Seitheben mit Kurzhanteln	3-4	70-75%

Einheit C

Muskelgruppe: Rücken und Trizeps

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Kurzhantel	3-4	70-75%

einarmiges Rudern		
Klimmzüge (optional)	3-4	70-75%
Pullover mit Kurzhandel	3-4	70-75%
Vorgebeugte Flys für die hintere Schulter	3-4	70-75%
Einarmige Überkopf-Trizeps Extension	3-4	70-75%
Skull Crusher auf der Flachbank mit Kurzhandeln	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 darauffolgende 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).