

## Der 3er Split Trainingsplan als Push Pull Beine

Ziel	Muskelaufbau
Methode	3er Split
Level	Fortgeschritten
Tage pro Woche	3-6
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	8 – 12 Wochen

### Einheit A

#### Push

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Bankdrücken	3-4	80-85%
Kurzhandel Schrägbankdrücken	3-4	70-75%
Flys an der Maschine	3-4	60-70%
Trizeps Pushdown	3-4	75-80%
Trizeps Extension am Kabelturm	3-4	60-70%

einarmig		
Seitheben	3-4	70-75%

## Einheit B

### Pull

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Klimmzüge (weighted)	3-4	80-85%
Supported Chest Row breiter Griff	3-4	70-75%
Lat Prayer oder Pullover	3-4	60-70%
Vorgebeugte Langhantel Shrugs	3-4	60-70%
Bizeps Curls mit der Kurzhandel	3	70-80%
Preacher Curl	3	60-70%

## Einheit C

### Beine

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 am Kabel	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).