

### 3er Split Trainingsplan für den Justus-von-Liebig Weg

*Bei den Übungen beachten, dass das Bewegungstempo beim Hinweg schneller ausgeführt wird, als beim Rückweg (Verhältnis 1:3)*

*Hinweise für die Bestimmung deines individuellen Trainingsgewichts findest du auf der Internetseite des Hochschulsports*

Trainierte Muskulatur	Übung	Gewicht/ Länge	Satzzahl	Wiederholungszahl (für Satz 1; Satz 2; Satz3)
<b>Brust - Trizeps - Tag</b>				
	Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband	mind. 10 min		
Brust	Bankdrücken u./o. Schrägbankdrücken positiv/negativ		3	12; 10; 8
Brust	Butterfly an Maschine		3	12; 10; 8
Brust	Liegestütze		3	individuell
Trizeps	Trizepsdrücken am Seilzug		3	12; 10; 8
Trizeps	Push-Backs mit Kurzhanteln		3	12; 10; 8
Trizeps	Dips		3	12; 10; 8
Ganzkörper	Unterarmstütz/ Plank	individuell	3	
	Cool- Down an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband	5-10 min		
<b>Rücken - Bizeps - Tag</b>				
	Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband	mind. 10 min		
Rücken	Latziehen zur Brust		3	12; 10; 8
Rücken	Rudern am Ruderzug u./o. vorgebeugtes Rudern mit Kurzhantel		3	12; 10; 8
Rücken	Klimmzüge im breiten Obergriff		3	individuell
Bizeps	Bizeps Curls am Kabelzug		3	12; 10; 8
Bizeps	Concentration Curls mit Kurzhanteln		3	12; 10; 8
Bizeps	Klimmzüge im engen Untergriff		3	individuell
Bauch	Criss-Cross/ Käfer		3	individuell
	Cool- Down an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband	5-10 min		
<b>Bein - Schulter - Tag</b>				
	Erwärmung an beliebigem Cardiogerät	mind. 10 min		
Beinstrecker/-beuger	Beinpresse u./o. Kniebeuge		3	12; 10; 8
Beinstrecker	Beinstrecker am Gerät		3	12; 10; 8
Beinbeuger	Beinbeuger am Gerät		3	12; 10; 8
Hintere Schulter	Butterfly-reverse am Gerät		3	12; 10; 8
Vordere/Obere Schulter	Schulterdrücken mit Kurz- oder Langhanteln		3	12; 10; 8
Rotatorenmanschette	Außenrotation am Seilzug		3	12; 10; 8
Bauch	Beinheben hängend an der Station (Dip-Station)		3	individuell
	Cool- Down an beliebigem Cardiogerät	5-10 min		