

3er Split Trainingsplan für den Waldessaum

*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) |
|------------------------------|---|----------------|----------|---|
| Brust - Trizeps - Tag | | | | |
| | Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | mind. 10 min | | |
| Brust | Bankdrücken an der Multipresse u./o. mit Kurzhanteln | | 3 | 12; 10; 8 |
| Brust | Butterfly an Maschine o. am Kabelturm | | 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 | | |
| Rücken - Bizeps - Tag | | | | |
| | Erwärmung an Ruderergometer, Crosstrainer oder Laufband | mind. 10 min | | |
| Rücken | Latziehen zur Brust | | 3 | 12; 10; 8 |
| Rücken | vorgebeugtes Rudern an der Multipresse u./o. mit Kurzhanteln | | 3 | 12; 10; 8 |
| Rücken | Klimmzüge im breiten Obergriff | | 3 | individuell |
| Bizeps | Bizeps Curls am Kabelzug o. an der Bizepsbank | | 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 | | |
| Bein - Schulter - Tag | | | | |
| | Erwärmung an beliebigem Cardiogerät | mind. 10 min | | |
| Beinstrecker/-beuger | Kniebeuge o. Lunges (Einbeinkniebeuge) | | 3 | 12; 10; 8 |
| Ganzkörper | Kreuzheben mit Langhantel o. an der Multipresse | | 3 | 12; 10; 8 |
| Abduktoren/ Adduktoren | Abduktoren u. Adduktoren an der Maschine | | je 3 | 12; 10; 8 |
| Hintere Schulter | Butterfly-reverse am Gerät | | 3 | 12; 10; 8 |
| Vordere/Obere Schulter | Schulterdrücken mit Kurz- o. Langhantel o. an der Multipresse | | 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 | | |