



**System:** Push-Pull-Beine  
**Frequenz:** 3 mal pro Woche  
**Ziel:** Muskelaufbau/Kraftaufbau

| <b>Push<br/>(Brust/Trizeps/Schulter)</b> |  |  |  |  |
|------------------------------------------|--|--|--|--|
| Bankdrücken 3x10                         |  |  |  |  |
| Dips 3x6                                 |  |  |  |  |
| Military Press 5x5                       |  |  |  |  |
| Floor Press mit Kurzhanteln 3x8          |  |  |  |  |
| Seitheben 2x12                           |  |  |  |  |

| <b>Pull (Rücken/Bizeps)</b>         |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|
| Kreuzheben 3x6                      |  |  |  |  |
| Klimmzüge 4x10                      |  |  |  |  |
| Langhantelrudern 5x5                |  |  |  |  |
| Langhantel Bizepscurs im Stehen 3x8 |  |  |  |  |
| Bizepscurls mit Kurzhanteln 2x12    |  |  |  |  |

| <b>Beine</b>               |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Kniebeugen 3x10            |  |  |  |  |
| Rumänisches Kreuzheben 3x6 |  |  |  |  |
| Bulgarian Split Squats 4x8 |  |  |  |  |
| Wadenheben, stehend 4x12   |  |  |  |  |

#### Zusätzliche Hinweise:

- Es wird 3 Mal pro Woche trainiert. Empfehlung 4mal pro Woche: Montag, Mittwoch, Freitag  
Der Plan kann auch 2mal pro Woche trainiert werden wenn es deine Regeneration zulässt. Dann gilt: Maximal 3 Trainingstage in Folge dann mindestens 1 Tag Pause.
- Die Pausenzeiten sollten zwischen den Sätzen bei maximal 2 Minuten liegen. In den Übungen Kniebeugen, Kreuzheben, Klimmzüge, Lanhantelrudern, Bankdrücken, Dips und Military Press sind maximal 3 Minuten erlaubt.
- Es muss immer mit einwandfreier Technik trainiert werden. Bei offenen Fragen zur Technik besuche <https://www.online-fitness-coachhing.com/> und schau dir die Übungsbeschreibungen an.