

Push-Pull Version 1.1: Die Tradition wieder aufgreifend

Trainingssplit: 3 Tage Training, 1 Tag trainingsfrei

Montag: Trainingseinheit 1

Dienstag: Trainingseinheit 2

Mittwoch: Trainingseinheit 3

Donnerstag: trainingsfrei

Freitag: Trainingseinheit 1

Samstag: Trainingseinheit 2

Sonntag: Trainingseinheit 3

Montag: trainingsfrei

Trainingseinheit 1: Push (Drücken): Brust, vordere und seitliche Schultern, Trizeps

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Brust, vordere Schultern, Trizeps	Schrägbankdrücken	4	12-6						
	Dips	3	8-12						
Brust	Fliegende Bewegung mit Kurzhanteln	4	8-10						
	Kabelzüge über Kreuz	3	10-12						
Vordere + seitliche Schultern, Trizeps	Langhanteldrücken stehend	4	12-6						
Seitliche Schultern	Seitheben mit Kurzhanteln	4	10-12						
	Seitheben am Kabelzug	3	10-12						
Trizeps	Trizepsdrücken liegend	4	12-6						
	Einarmiges Kurzhantel Trizepsdrücken	3	8-12						
	Trizepsdrücken am Kabel mit dem Seilgriff	3	10-12						

Trainingseinheit 2: Pull (Ziehen): Rücken, Trapezius, hintere Schultern, Bizeps, Unterarme

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
spinale Erektoren , Lat, Trapezius, Quadrizeps, Gluteus	Kreuzheben	4	12-6						
Lat , spinale Erektoren, hintere Schultern, Bizeps	Langhantelrudern	4	8-10						
Lat , hintere Schultern, Bizeps	Latziehen zur Brust	4	8-12						
	Einarmiges Kurzhantelrudern	3	10-12						
Lat	Überzüge an der Maschine	2	10-12						
Trapezius	Kurzhandel Schulterheben	4	10-12						
Hintere Schultern	Seitheben vorgebeugt	4	10-12						
Bizeps	Curls mit der SZ Stange	4	8-12						
	Abwechselnde Kurzhandelcurls	3	8-12						
	Scottcurls	3	10-12						
Unterarme	Unterarmcurls	4	12-15						

www.gigasnutrition.com

Trainingseinheit 3: Beine: Quadrizeps, Beinbizeps, Waden

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Quadrizeps, spinale Erektoren, Gluteus, Beinbizeps	Kniebeugen	4	12-6						
Quadrizeps, Gluteus, Beinbizeps	Beinpressen	4	8-10						
	Hackenschmidt Kniebeugen	4	8-12						
Quadrizeps	Beinstrecken	3	10-15						
Beinbizeps	Beincurls liegend	4	8-10						
	Beincurls sitzend	4	8-12						
Beinbizeps, spinale Erektoren	Rumänisches Kreuzheben	3	10-15						
Waden	Wadenheben stehend	4	12-15						
	Wadenheben sitzend	4	12-15						
	Wadendrücken	4	12-20						