

Push-Pull Version 1.2: Mashup

Trainingsplit: 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	4	8-12						
Vordere Schultern, seitliche Schultern, Trizeps	Schulterdrücken über Kopf an der Multipresse	4	12-6						
Trizeps, Brust, vordere Schultern	Enges Bankdrücken	4	8-12						
Seitliche Schultern	Seitheben mit Kurzhandeln sitzend im Dreifachsatz mit Kurzhandtel	4	10-12						
Trizeps Brust	Trizepsdrücken am Kabelzug	4	10-12						
		4	10-12						
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabelzug	3	10-12						
Seitliche Schultern	Seitheben am Kabel	3	10-15						

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						
Hintere	Seitheben vorgebeugt mit Kurzhanteln im Supersatz mit	4	10-12						
Lat, hintere Schultern, Bizeps	Latziehen zum Nacken	4	10-12						
Lat, hintere Schultern, Bizeps	Beidarmiges Kurzhantelrudern im Supersatz mit Kurzhantel Schulterheben	4	10-15						
Trapezius		4	10-15						
Bizeps	Langhantelcurls	4	10-12						
Bizeps,	Hammercurls	3	8-12						
Bizeps	Konzentrationscurls	4	10-12						
Unterarme	Handgelenkcurls	4	12-15						

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,	Beinpressen	4	8-10						
Beinbizeps	Beincurls liegend	4	8-10						
Quadrizeps, Gluteus, Beinbizeps	Ausfallschritte	4	10-15						
Beinbizeps	Beincurls sitzend im Supersatz mit	3	10-12						
Quadrizeps	Beinstrecken	3	10-15						
Beinbizeps, spinale Erektoren	Rumänisches Kreuzheben	4	10-15						
Waden	Wadenheben stehend im Supersatz mit	4	12-15						
	Wadenheben sitzend	4	12-15						
	Wadenpressen	4	12-20						