

Push-Pull Version 2.0: Torso und Extremitäten

Trainingssplit: 2 Tage Training, 1 Tag trainingsfrei, 2 Tage Training, 2 Tage trainingsfrei

Montag: Trainingseinheit 1

Dienstag: Trainingseinheit 2

Mittwoch: trainingsfrei

Donnerstag: Trainingseinheit 3

Freitag: Trainingseinheit 4

Samstag: trainingsfrei

Sonntag: trainingsfrei

Montag: trainingsfrei

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

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Brust, vordere Schultern, Trizeps	Schrägbankdrücken	4	12-6						
	Reverses	3	8-12						
Brust	Fliegende Bewegung	4	8-10						
	Butterflys	3	10-12						
Vordere Schultern, Seitliche Schultern, Trizeps	Langhantel Schulterdrücken stehend	4	12-16						
Seitliche Schultern	Seitheben mit Kurzhanteln	4	10-12						
	Seitheben am Kabel	3	10-12						

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

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
spinale Erektoren, Lat, Trapezius, Quadrizeps, Gluteus	Kreuzheben	4	12-16						
Lat, spinale Erektoren, hintere Schultern, Bizeps	T-Bar Rudern	4	8-10						
Lat, hintere Schultern, Bizeps	Latziehen zur Brust	4	8-12						
	Einarmiges Kurzhantelrudern	3	8-10						
Lat	Latziehen mit gestreckten Armen	2	10-12						
Trapezius	Schulterheben	4	10-12						
Hintere Schultern	Seitheben vorgebeugt	4	10-12						
Spinale Erektoren	Hyperextensionen	3	10-15						

Trainingseinheit 3: Push (Drücken) Quadrizeps, Trizeps, Waden

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Quadrizeps, spinale Erektoren, Gluteus, Beinbizeps	Kniebeugen	4	12-16						
Quadrizeps, Gluteus, Beinbizeps	Hackenschmidt Kniebeugen	4	8-12						
	Beinpressen	4	8-10						
Quadrizeps	Beinstrecken	3	10-15						
Trizeps	Trizepsdrücken liegend	4	12-6						
	Einarmiges Kurzhantel Trizepsdrücken	4	8-12						
	Trizepsdrücken am Kabel mit Seilgriff	4	10-12						
Waden	Wadenheben stehend	4	12-15						
	Wadenheben sitzend	4	12-15						
	Wadenpressen	4	12-20						

Trainingseinheit 4: Pull (Ziehen): Beinbizeps, Bizeps, Unterarme

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Beinbizeps	Beincurls liegend	4	8-10						
	Beincurls sitzend	4	8-12						
Beinbizeps, spinale Krektoren	Rumänisches Kreuzheben	4	10-15						
Bizeps	Langhantelcurls	4	8-12						
	Alternierende Kurzhantelcurls	4	8-12						
	Scottcurls	3	10-12						
Bizeps, Unterarme	Reverse Curls	3	10-12						
Unterarme	Unterarmcurls	5	12-15						