

## Push-Pull Version 2.0: Torso und Extremitäten

**Trainingsplit:** 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 Kurzhandeln	4	10-12						
	Seitheben am Kabel	3	10-12						

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

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

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

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

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

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