

Push-Pull Version 3.0: Six-Shooter Redouble

Trainingsplit: 6 Tage Training, 1 Tag trainingsfrei

Montag: Trainingseinheit 1

Dienstag: Trainingseinheit 2

Mittwoch: Trainingseinheit 3

Donnerstag: Trainingseinheit 4

Freitag: Trainingseinheit 5

Samstag: Trainingseinheit 6

Sonntag: trainingsfrei

Trainingseinheit 1: Push (Drücken): Brust, etwas 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	4	8-10						
	Kabelzüge über Kreuz	3	10-12						
Trizeps	Trizepsdips an der Maschine	3	10-15						
	Trizepsdrücken am Kabel mit dem Seilgriff	3	10-15						

Trainingseinheit 2: Pull (Ziehen): Rücken, Trapezius, etwas Bizeps

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 Kurzhandelrudern	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.
spinale Erektoren, Lat, Trapezius, Quadrizeps, Gluteus	Kreuzheben	4	12-6						
Lat, spinale Erektoren, hintere Schultern, Bizeps	Langhandelrudern	4	8-10						
Lat, hintere Schultern, Bizeps	Latziehen zur Brust	4	8-12						
	Einarmiges Kurzhandelrudern	3	8-10						
Lat	Maschinenüberzüge	2	10-12						
Trapezius	Kurzhandel Schulterheben	4	10-12						
Hintere Schultern	Seitheben vorgebeugt	4	10-12						
Bizeps	Maschinencurls	3	10-15						
Bizeps, Unterarme	Reverse Kabelcurls	3	10-15						

Trainingseinheit 3: Push (Drücken) Quadrizeps, Waden

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Quadrizeps, spinale Erektoren, Gluteus, Beinbizeps	Kniebeugen	4	39976						
Quadrizeps, Gluteus, Beinbizeps	Beinpressen	4	40094						
	Hackenschmidt Kniebeugen	4	40155						
Quadrizeps	Beinstrecken	3	42278						
Quadrizeps, Gluteus, Beinbizeps	Ausfallschritte	3	44105						
Waden	Wadenheben stehend	4	42339						
	Wadenheben sitzend	4	42339						
	Wadenpressen	4	44166						

Trainingseinheit 4: Push (Drücken): Vordere und seitliche Schultern, etwas Brust

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Vordere Schultern, Seitliche Schultern, Trizeps	Langhantel Schulterdrücken stehend	4	12-6						
Vordere Schultern	Kurzhandel Frontheben	4	10-12						
Seitliche Schultern	Seitheben mit Kurzhandeln	4	10-12						
	Seitheben am Kabel	4	10-12						
Brust	Butterflys	3	10-15						
	Brustrücken an der Maschine	3	10-15						

Trainingseinheit 5: Push-Pull (Drücken-Ziehen): Trizeps, Bizeps, Unterarme

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Trizeps	Trizepsdrücken liegend	4	12-6						
	Einarmiges Kurzhantel Trizepsdrücken	4	8-12						
	Trizepsdrücken am Kabel	4	10-12						
Bizeps	Curls mit der SZ Stange	4	8-12						
	Alternierende Kurzhantelcurls	4	8-12						
	Scottcurls	4	10-12						
Unterarme	Unterarmcurls	5	12-15						
	Reverse Unterarmcurls	3	12-15						

Trainingseinheit 6: Pull (Ziehen): Beinbizeps, Waden, etwas Rücken

Trainierte Muskeln	Übung	Sätze	Wdh.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.	Gew.
Beinbizeps	Beincurls liegend	4	8-10						
	Beincurls sitzend	4	8-12						
Beinbizeps, spinale Erektoren	Rumänisches Kreuzheben	4	10-15						
Waden	Donkey Wadenheben an der Maschine	4	12-15						
	Wadenpressen	4	12-20						
	Wadenheben sitzend	4	12-15						
Lat, hintere Schultern, Bizeps	Latziehen mit gestreckten Armen	3	10-15						
	V-Griff Latziehen	3	10-15						