

## **Mustertrainingsplan für Fortgeschrittene ohne gesundheitliche Einschränkungen Splitprogramm Teil 1**

<b>Wiederholungen:</b>	<b>15 - 20</b>
<b>Sätze:</b>	<b>2 - 3</b>
<b>Trainingsphase:</b>	<b>Kraftausdauer</b>
<b>Dauer:</b>	<b>4 - 6 Wochen</b>

**Übungsauswahl:**

**Warm up: Rad oder Stepper 10 min, leichte Belastung**

<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	
<b>Bauch</b>	<b>Bauch</b>	<b>je 2 Übungen</b>
<b>Bicep</b>	<b>Schulter</b>	<b>je 2 Übungen</b>
<b>Brust</b>	<b>Rücken</b>	<b>je 2 Übungen</b>
<b>Beine</b>	<b>Tricep</b>	<b>je 2 Übungen</b>

**Bei Übungsauswahl möglichst ein - zweigelenkige Maschinengeführte  
Übungen auswählen**

**Nach Ablauf der Trainingsdauer umstellen auf Trainingsphase Hypertrophie  
8 - 12 Wiederholungen, 3 - 5 Sätze und einer Dauer von 4 Wochen.**

## **Mustertrainingsplan für Fortgeschrittene ohne gesundheitliche Einschränkungen**

### **Splitprogramm Teil 2**

<b>Wiederholungen:</b>	<b>8 - 12</b>
<b>Sätze:</b>	<b>3 - 5</b>
<b>Trainingsphase:</b>	<b>Hypertrophie</b>
<b>Dauer:</b>	<b>4 - 6 Wochen</b>

**Übungsauswahl:**

**Warm up: Rad oder Stepper 10 min, leichte Belastung**

<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	
<b>Bauch</b>	<b>Bauch</b>	<b>je 2 Übungen</b>
<b>Bicep</b>	<b>Schulter</b>	<b>je 2 Übungen</b>
<b>Brust</b>	<b>Rücken</b>	<b>je 2 Übungen</b>
<b>Beine</b>	<b>Tricep</b>	<b>je 2 Übungen</b>

**Bei Übungsauswahl möglichst freie komplexe Übungen auswählen**

**Nach Ablauf der Trainingsdauer umstellen auf Trainingsphase Kraftausdauer oder ggf Maximalkrafttraining. (max. 2 Wochen)**

## **Mustertrainingsplan für Fortgeschrittene ohne gesundheitliche Einschränkungen Splitprogramm Teil 3**

<b>Wiederholungen:</b>	<b>3 - 5</b>
<b>Sätze:</b>	<b>5 - 8</b>
<b>Trainingsphase:</b>	<b>Maximalkraft</b>
<b>Dauer:</b>	<b>max. 2 Wochen</b>

**Übungsauswahl:**

**Warm up: Rad oder Stepper 10 min, leichte Belastung**

### **Tag 1**

**Bauch**  
**Bicep**  
**Brust**  
**Beine**

### **Tag 2**

**Bauch**  
**Schulter**  
**Rücken**  
**Tricep**

**je 1 - 2 Übungen**  
**je 1 - 2 Übungen**  
**je 1 - 2 Übungen**  
**je 1 - 2 Übungen**

**Bei Übungsauswahl möglichst freie komplexe Übungen auswählen**

**Nach Ablauf der Trainingsdauer unbed. umstellen auf Trainingsphase Kraftausdauer**