

HIGH INTENSITY TRAINING

3ER SPLIT TRAININGSPLAN



WARM UP

Das High Intensity Training erfordert ein intensives Aufwärmen. Wir empfehlen **10 Minuten moderates Ausdauertraining** auf Ihrem Lieblingsgerät. Zusätzlich absolvieren Sie vor jeder Übung einen **Aufwärmsetz** mit leichtem Gewicht.

	ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	MUSKELGRUPPE
TAG 1	Bankdrücken	1 - 2	5 - 8	Brust
	Bankdrücken schräg mit der KH	1 - 2	5 - 8	Brust
	Butterfly	1 - 2	5 - 8	Brust
	Nackendrücken	1 - 2	5 - 8	Schulter
	Seitheben	1 - 2	5 - 8	Schulter
	Dips	1 - 2	5 - 8	Trizeps
TAG 2	Kniebeugen	1 - 2	5 - 8	Beine
	Lunges	1 - 2	5 - 8	Beine
	Wadeneheben	1 - 2	5 - 8	Beine
	Beinheben	1 - 2	5 - 8	Bauch
	Crunches	1 - 2	5 - 8	Bauch
TAG 3	Kreuzheben	1 - 2	5 - 8	Rücken
	Latziehen	1 - 2	5 - 8	Rücken
	Enges Rudern	1 - 2	5 - 8	Rücken
	Langhantelcurls	1 - 2	5 - 8	Bizeps
	Hammercurls	1 - 2	5 - 8	Bizeps

COOL DOWN

Fahren oder laufen Sie mit **5 Minuten leichtem Ausdauertraining** auf Ihrem Lieblingsgerät aus. **Dehnen** Sie anschließend alle beanspruchten Muskeln etwa 30 Sekunden.