

INGAS *iB* BLOG



3er Split

Home Gym Trainingsplan

TAG 1

Beine - Bauch

Kniebeuge

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Kreuzheben

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Lunge-Walk

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 25 Meter

Hip Thrusts

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Wadenheben

ohne Equipment

4 Sätze á 15 Wiederholungen

Situps | Leg Raises | Jackknifes

ohne Equipment

4 Sätze á 15 Wiederholungen

TAG 2

Brust - Schulter - Trizeps

Bankdrücken

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Dips

Ohne Equipment

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Trizepsdrücken (stehend)

mit der SZ-Stange

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Schulterdrücken

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Seitheben | Frontheben

Supersatz, mit den Kurzhanteln

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Butterfly

mit dem Resistance Band

4 Sätze á 10 Wiederholungen

TAG 3

Rücken - Bizeps

Vorgebeugtes Rudern

mit der Langhantel

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Latzug

mit dem Resistance-Band

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Bizeps-Curls

mit der SZ-Stange

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Kurzhantel-Rudern

einarmig, mit den Kurzhanteln

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Rudern zur Brust

mit dem Resistance-Band

4 Sätze á 10 Wiederholungen

Hammercurls

mit den Kurzhanteln

2 Sätze aufwärmen

4 Sätze á 10 Wiederholungen