



2er Split für blutige Anfänger

(Keine freien Gewichte, nur Maschinentraining)

Oberkörper

Übung	1.Satz Wiederholungstäteranzahl	2.Satz Wiederholungstäteranzahl	3.Satz Wiederholungstäteranzahl
Latzug	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Rudermaschine (breiter Griff)	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Butterfly Reverse	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Brustpresse	8 - 12	8 - 12	8 - 12
Butterfly	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Schulterpresse	8 - 12	8 - 12	8 - 12
Seithebemaschine	15 - 20	15 - 20	15 - 20
Trizepsdrücken	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Bizepsmaschine	10 - 15	10 - 15	10 - 15



2er Split für blutige Anfänger

(Keine freien Gewichte, nur Maschinentraining)

Unterkörper

Übung	1.Satz Wiederholungstäteranzahl	2.Satz Wiederholungstäteranzahl	3.Satz Wiederholungstäteranzahl
Beinbeuger liegend	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Beinpresse	8 - 12	8 - 12	8 - 12
Beinstrecker	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Ausfallschritte	20	20	20
Hyperextensions	20	20	20
Crunches	15 - 20	15 - 20	15 - 20
Wadenheben stehend	10 - 15	10 - 15	10 - 15