2er Split - Unterkörper

	Übung	Sätze	Wdh.	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1.	**Kniebeuge/Beinpresse**	3-4	8-12								
2.	**Gestrecktes Kreuzheben/ Beincurl (sitzend oder liegend)**	3-4	8-12								
3.	**Optional: Beinstrecker, Lunges oder Kickbacks (für den Po)**	3-4	12-15								
4.	**Waden (sitzend oder stehend)**	3-4	10-15								
5.	**Optional: Bauchtraining**	3-4	10-15								

2er Split - Oberkörper

	Übung	Sätze	Wdh.	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1.	**Bankdrücken (flach oder schräg)**	3-4	8-12								
2.	**Klimmzüge oder breites Latziehen**	3-4	8-12								
3.	**Sitzendes Schulterdrücken**	3-4	8-12								
4.	**Gestütztes T-Bar Rudern oder enges Kabelrudern**	3-4	8-12								
5.	**Bizepscurl an der Maschine**	3-4	10-12								
6.	**Trizepsdrücken am Kabelturm**	3-4	10-12								
7.	**Optional: Bauchtraining**	3-4	10-15								