

# Trainingsplan Profis – Splittraining

Trainings pro Woche: 3



Dieser Trainingsplan ist ideal für deinen Muskelaufbau zu Hause, wenn du bereits Profi bist. Warum genau wir diesen Plan so zusammengestellt haben und was es generell noch zu beachten gibt, erfährst du im nu3 Artikel „[Muskelaufbau-Training zu Hause](#)“

Trainingstage: A - 0 - B - 0 - C - 0 - 0

**Du willst Muskeln aufbauen und suchst nach der richtigen Ernährung?**

Im Shop gibt es über 100 passende Produkte:

**Jetzt entdecken**

## Training A

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
<u>Einarmige Liegestütze</u>	3	2-0-2	10	180s	Brust, Schulter, Trizeps
Dips (mit Zusatzgewicht)	3	2-0-3	10	120s	Brust, Trizeps
<u>Liegestütze mit erhöhten Füßen</u>	3	2-0-3	10	120s	Brust, Schulter, Trizeps
Kurzhantel-Trizepsdrücken	3	2-0-3	10	90s	Trizeps
<u>Hanging Leg Raises</u>	3	2-0-3	bis zum Muskelversagen	90s	Gerader Bauchmuskel (unterer Anteil)
<u>"Cable" Crunch (Band an Stange)</u>	3	2-0-3	10	90s	Gerader Bauchmuskel

## Training B

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
<u>Klimmzüge (mit Zusatzgewicht)</u>	3	2-0-3	10	180s	Rückenmuskulatur, Bizeps
<u>Latziehen (Band an Stange)</u>	3	2-0-3	10	120s	Rückenmuskulatur, Bizeps
<u>(Horizontale) Ring Rows</u>	3	2-0-3	bis zum Muskelversagen	120s	Oberer Rücken, Bizeps, hintere Schulter
Konzentrations-Curls	3	2-0-3	10	90s	Bizeps
Hammer-Curls	3	2-0-3	10	90s	Bizeps
<u>Rumänisches Kreuzheben mit KH</u>	3	2-0-3	10	90s	Beinrückseite, Gesäss
<u>Einbeiniges Kreuzheben mit KH</u>	3	2-0-3	10	90s	Beinrückseite, Gesäss
Superman 3	3	2-1-2	bis zum Muskelversagen	90s	Rückenstrecker, Gesäß, Beinrückseite

## Training C

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
Kurzhantel-Front-Squats	3	2-0-2	10	120s	Oberschenkel, Gesäss
<u>Kurzhantel-Split-Squats</u>	3	2-0-3	10	120s	Oberschenkel, Gesäss
<u>Air-Pause-Squats</u>	1	1-3-1	bis zum Muskelversagen	120s	Oberschenkel, Gesäss
Einbeiniges Wadenheben (KH)	3	2-0-3	10	90s	Waden
<u>Kurzhantel-Schulterdrücken</u>	3	2-0-3	10	120s	Schulter
Kurzhantel-Reverse-Flys	3	2-0-3	10	90s	Schulter, oberer Rücken
Kurzhantel-Seitheben	3	2-0-3	10	90s	Schulter
Kurzhantel-Shrugs (Schulterheben)	3	2-0-3	bis zum Muskelversagen	90s	Nackenmuskulatur

\*Anheben - Halten - Absenken (- Halten) in Sekunden | Bei Rückfragen: [service@nu3.at](mailto:service@nu3.at)

**nu<sup>3</sup>**