

Trainingsplan Fortgeschrittene – Splittraining

Trainings pro Woche: 3

Dieser Trainingsplan ist ideal für deinen Muskelaufbau zu Hause, wenn du schon etwas fortgeschrittener 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 (2 Wochen): A-0-B-0-A-0-0-B-0-A-0-B-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
Kurzhandel-Split-Squats	3	2-0-3	10	120s	Oberschenkel, Gesäß
Einbeiniges Beckenheben	3	2-0-3	10	120s	Oberschenkel, Gesäß
Air-Pause-Squats	1	1-3-1	bis zum Muskelversagen	120s	Oberschenkel, Gesäß
Dips (zw. 2 Stühlen)	3	2-0-3	bis zum Muskelversagen	120s	Brust, Trizeps
Liegestütze mit erhöhten Füßen	3	2-0-3	bis zum Muskelversagen	120s	Brust, Schulter, Trizeps
Kurzhandel-Trizepsdrücken	3	2-0-3	10	90s	Trizeps
Kurzhandel-Seitheben	3	2-0-3	10	90s	Schulter
Crunches	3	2-1-2	10	90s	Gerader Bauchmuskel

Training B

Übung	Sätze	Tempo*	Wiederholungen	Pause	Trainierte Muskeln
Klimmzüge	3	2-0-3	bis zum Muskelversagen	180s	Rückenmuskulatur, Bizeps
Ring Rows	3	2-0-3	10	120s	Oberer Rücken, Bizeps, hintere Schulter
Kurzhandel-Reverse Flys	1	2-0-3	10	90s	Schulter, oberer Rücken
Kurzhandel-Curls	3	2-0-3	10	90s	Bizeps
Rumänisches Kreuzheben mit KH	3	2-0-3	10	90s	Beinrückseite, Gesäß
Einbeiniges Wadenheben mit KH	3	2-0-3	10	90s	Waden
Schwimmer	3	2-0-3	10	90s	Rückenstrecker, Bauch
Side Plank	3	-	bis zur Ermüdung	90s	seitliche Bauchmuskulatur

*Anheben - Halten - Absenken (- Halten) in Sekunden | Bei Rückfragen: service@nu3.de

nu³