

3ER-SPLIT • PUSH / PULL / LEGS

Für Geübte mit Zeit: jeder Bereich bekommt seinen Fokus. 3–6 Einheiten pro Woche.

ZIEL: MUSKELAUFBAU & KRAFT

LEVEL: FORTGESCHRITTEN

FREQUENZ: 3–6× / WOCHE

DAUER: 60–75 MIN

Aufwärmen: 8 Min Cardio + gezielte Mobilisation der Tagesmuskulatur (Blackroll, Minibänder). 2 Aufwärmätze der ersten Grundübung.

PUSH – BRUST, SCHULTER, TRIZEPS

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
Bankdrücken – Langhantel (Rack)	4	6–8	120 s	Grundübung des Tages
Schrägbankdrücken – Smith	3	8–10	90 s	Bank 30–45°
Schulterdrücken – Langhantel/Smith	3	8–10	90 s	Sauber ausgeführt
Seitheben (Kabel / Miniband)	3	12–15	45 s	Leichtes Gewicht, Technik
Trizeps-Pushdown (Seilzug)	3	10–12	60 s	Volle Streckung
Bankdips (an der Trainingsbank)	2	AMRAP	60 s	So viele wie sauber möglich

PULL – RÜCKEN, BIZEPS

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
Klimmzüge (ggf. Superband)	4	6–10	120 s	Grundübung des Tages
Rack Pull / Kreuzheben – Langhantel	3	5–6	150 s	Neutraler Rücken
Kabelrudern eng (2er-Seilzug)	3	10–12	90 s	Ellbogen körpernah
Hochzug am Kabel (breit)	3	10–12	75 s	Kein Latzug nötig
Face Pulls (Seilzug)	3	15	45 s	Schultergesundheit
Bizeps-Curl (Seilzug)	3	10–12	60 s	Konstante Spannung

LEGS – BEINE, RUMPF

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
-------	-------	------	-------	---------

Kniebeuge – Langhantel (Power Rack)	4	6–8	150 s	Grundübung des Tages
Rumänisches Kreuzheben – Langhantel	3	8–10	120 s	Hamstrings & Gesäß
Ausfallschritte – Smith/Langhantel	3	10 / Seite	90 s	Rumpf aufrecht
Hip Thrust – Smith	3	10–12	90 s	Hüfte oben strecken
Wadenheben – Smith	4	12–15	45 s	Volle Bewegung
Hängendes Beinheben / Plank	3	12–15	60 s	Rumpf stabil

STEIGERUNG & HINWEISE

Aufteilung z. B. Push/Pull/Legs mit 1–2 Ruhetagen, bei 6× als zwei Durchgänge pro Woche. **Doppelte Progression**, sauberes Log, alle 6–8 Wochen Deload. Technik geht immer vor Gewicht.

StrateFit · Öhringen · stratefit.de

Keine Esoterik. Messbare Ergebnisse.

Persönliche Betreuung? stratefit.de/kontakt

Allgemeine Information von StrateFit (Samuel Dittel) und kein Ersatz für ärztliche oder individuelle Beratung. Trainiere im Rahmen deiner Belastbarkeit; bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorab ärztlich abklären lassen – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.