

PUSH / PULL-SPLIT

Zwei klare Tage: drücken und ziehen. Ideal für 2–4 Einheiten pro Woche.

ZIEL: KRAFT & MUSKELAUFBAU

LEVEL: MITTEL

FREQUENZ: 2–4× / WOCHE

DAUER: 50–70 MIN

Aufwärmen: 5–8 Min Cardio + Mobilisation (Blackroll, Minibänder für Schulter/Hüfte). Steigere dich in 1–2 Aufwärmsets an die erste Übung heran.

PUSH – DRÜCKEN (BRUST, SCHULTER, BEINE VORNE, TRIZEPS)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
Kniebeuge – Langhantel (Power Rack)	3	8–10	120 s	Kontrollierte Tiefe
Bankdrücken – Langhantel (Rack)	4	6–8	120 s	Ellbogen ~45°
Schulterdrücken – Langhantel/Smith	3	8–10	90 s	Rumpf fest
Trizeps-Pushdown (Seilzug)	3	10–12	60 s	Oberarme fixiert
Wadenheben – Smith	3	12–15	60 s	Volle Streckung
Cable Crunch / Plank	3	12–15	60 s	Bauch aktiv

PULL – ZIEHEN (RÜCKEN, HINTERE KETTE, BIZEPS)

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
Rack Pull / Kreuzheben – Langhantel	3	5–6	150 s	Neutraler Rücken
Klimmzüge (ggf. Superband)	4	6–10	120 s	Volle Streckung unten
Kabelrudern (2er-Seilzug)	3	10–12	90 s	Schulterblätter zusammen
Rumänisches Kreuzheben – Langhantel	3	8–10	90 s	Hüfte nach hinten, Hamstrings
Face Pulls (Seilzug)	3	12–15	60 s	Für gesunde Schultern
Bizeps-Curl (Seilzug/Langhantel)	3	10–12	60 s	Kein Schwung

STEIGERUNG & HINWEISE

Bei 2×/Woche: Push und Pull je einmal. Bei 4×/Woche: Push/Pull/Push/Pull. **Doppelte Progression** wie beim Ganzkörper-Plan: erst Wiederholungen ans obere Ende, dann Gewicht steigern. Regelmäßig protokollieren, alle 6–8 Wochen ein Deload.

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.