

# 2er Split Trainingsplan

Oberkörper-Unterkörper-Trainingsplan (kurz *OK-UK-Trainingsplan*)

OBERKÖRPER		Anzahl	
Übung	Sätze	Wiederholungen	
Bankdrücken	3	8-12	
Kurzhandel (KH) Schrägbankdrücken	3	8-12	
Langhantelrudern	4	8-12	
Schulterdrücken	3	8-12	
Seitheben	3	10-12	
Bizeps Curls	2	8-12	
Trizeps-Drücken	2	8-12	

UNTERKÖRPER		Anzahl	
Übung	Sätze	Wiederholungen	
Kniebeugen	4	8-12	
Beinpresse <i>oder</i> Ausfallschritte	3	8-12	
Beinstrecker-Maschine	3	10-15	
Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln	4	8-12	
Beinbeuger-Maschine	3	10-15	
Hyperextensions	3	maximal	
Bauchübung nach Wahl	3	maximal	