

RED GYM | 3-er Split Push - Pull - LegThe logo for Red Gym, featuring the word "red" in a bold, lowercase, italicized sans-serif font, followed by "GYM" in a smaller, uppercase, sans-serif font inside a red rectangular box.

Aktivitäten, die mit diesem Zeichen und mit derselben Nummer gekennzeichnet sind, gehören als Superset oder Circuit zusammen. Falls du Fragen hast, bitte deinen Trainer um weitere Erklärungen

[illegible]

Überkreuzzüge (Crossover) - Seilrolle Brustkorb - Bizeps

Brustkorb - Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Kabelzug / Crossover .						

Bankdrücken - Langhantel	Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne
--------------------------	---------------------------------------

Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Set 5	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Olympiastange. Schulter bleiben gesetzt. Ausatmen beim Drücken.						

Bankdrücken, geneigt - Kurzhanteln Oberer Brustkorb, Schultern - Trizeps

Oberer Brustkorb, Schultern - Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Hantelbank: schräge Einstellung.						

Push-up diamond	Brustkorb - Trizeps
-----------------	---------------------

Brustkorb - Trizeps



Set 1	50 x						
Notiz	Trainer Notiz: Supersatz. Max zum bis zum muskulären Versagen.						

Butterfly an der Maschine	Brustkorb
---------------------------	-----------

Brustkorb



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz							

Trizepsdrücken mit Seilrolle	Trizeps
------------------------------	---------

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	2 x						

Notiz	Trainer Notiz: Triceps-Seil am verstellbaren Kabelzug.
-------	--

Trizeps-Strecken, stehend - Kurzhanteln	Trizeps
---	---------

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						

Notiz	Trainer Notiz: Bauchmuskeln anspannen - Hohlkreuz vermeiden.
-------	--

Trainingsplan RED GYM | 3-er Split Push - Pull - Leg

Ziel	Kraft & Muskelaufbau	
Startdatum	Uhrzeit 20	
Anleitung	3er Split Muskelaufbau: Push- Pull-Leg Ausbelastung: maximal! Unter korrekter Übungsausführung bis zur vollständigen muskulären Ausbelastung gehen. RIR (Reps in Reserve) = 0	


 Aktivitäten, die mit diesem Zeichen und mit derselben Nummer gekennzeichnet sind, gehören als Superset oder Circuit zusammen. Falls du Fragen hast, bitte deinen Trainer um weitere Erklärungen

Tag 2	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/
Cardio frei									Herz-Kreislauf-System
	Dauer	00:05:00							
	Distanz	0							
	Speed	0							
	Kcal								
	Notiz	Trainer Notiz: WARM UP.							

Klimmzug									Großer Rückenmuskel - Bizeps
	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4	12 x							
	Set 5	12 x							
	Notiz	Trainer Notiz: Klimmzugstange: Reverser Griff.							

Lat-pulldown									Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4	12 x							
	Set 5	12 x							
	Notiz	Trainer Notiz: Latzug: Weiter Griff. Bis unterhalb vom Kinn ziehen..							

Einarmiges seitliches Rudern, links - Ku									Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten
	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4	12 x							
	Set 5	12 x							
	Notiz	Trainer Notiz: Hantelbank.							

2



Einarmiges seitliches Rudern, rechts - K	Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten
--	--

Einarmiges seitliches Rudern, rechts - K	Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten
--	--

2

Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Set 5	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Hantelbank.						

Bizeps-Curl, stehend - Langhantel Bizeps

Bizeps-Curl, stehend - Langhantel Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: CHD Langhantel.						

Überkopf-Curl - Seilrolle	Bizeps
---------------------------	--------

Überkopf-Curl - Seilrolle	Bizeps
---------------------------	--------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Kabelzug: Crossover. Zu den Ohren ziehen.						

Seitheben, sitzend - Kurzhanteln SchulternSeitheben, sitzend - Kurzhanteln Schultern

Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Kurzhanteln. Seitlich bis max. auf Schulterhöhe ziehen..						

Front raise palms down, alternated - DBs	Schultern, vorne, Schultern, hinten
--	-------------------------------------

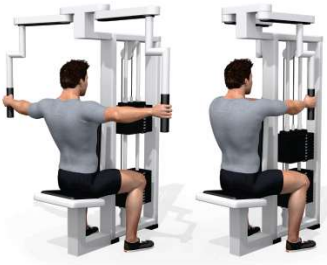
Front raise palms down, alternated - DBs	Schultern, vorne, Schultern, hinten
--	-------------------------------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Handflächen zeigen in der Übung nach unten.						

Butterfly reverse an der Maschine

Oberer Rücken



Set 1	12 x							
Set 2	10 x							
Set 3	8 x							
Notiz	Trainer Notiz: Brust bleibt offen, Ellenbogen zeigen nach unten! Schultergelenk soll NICHT innenrotieren.							

Rückenstrecken - niedrig

Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel



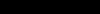
Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Set 3	20 x							
Notiz	Trainer Notiz: 45 Back Extension.							

Bauchpressgerät

Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notiz	Trainer Notiz: Abdominal-Crunch.							

RED GYM | 3-er Split Push - Pull - LegThe logo for Red Gym, featuring the word "red" in a stylized, lowercase, italicized font, followed by "GYM" in a bold, uppercase font inside a red rectangular box.

Aktivitäten, die mit diesem Zeichen und mit derselben Nummer gekennzeichnet sind, gehören als Superset oder Circuit zusammen. Falls du Fragen hast, bitte deinen Trainer um weitere Erklärungen

Leg swing front back, right



Set 1

10 x

Set 2

10 x

Notiz

Trainer Notiz: Warm Up.

Gesäßmuskel, Quadrizeps

Leg swing front back, left		Gesäßmuskel, Quadrizeps						
 3 	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Notiz	Trainer Notiz: Warm Up.						

Leg swing sideways, right		Abduktor, Adduktor						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Notiz	Trainer Notiz: Warm Up.						

Beinbeuger, liegend, am Gerät	Hintere Oberschenkelmuskulatur
-------------------------------	--------------------------------

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						

Notiz	Trainer Notiz: Kniescheiben-Oberseite ist am hintersten Polsterrand. Fussgelenke bleiben in Flexion während Bewegung..
-------	--

Beinadduktionsgerät	Adduktor
---------------------	----------

Adduktor



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						

Notiz	Trainer Notiz: Appareil Nr. 6.
-------	--------------------------------

Beinabduktionsgerät	Abduktor
---------------------	----------

Abduktor



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						

Notiz	Trainer Notiz: Appareil Nr. 7.
-------	--------------------------------

Wadengerät, sitzend	Waden
---------------------	-------

Waden



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						

Notiz	Trainer Notiz: Hammer Strength Plate Loaded.
-------	--

Einseiten-Wadenheben, stehend - Kurzhantel	Waden
--	-------

Waden



Set 1	40 x						
Set 2	40 x						
Set 3	40 x						

Notiz	Trainer Notiz: 3 x 40 WH pro Bein.
-------	------------------------------------