

# **Max-Ot (Maximum Overload Training) 4er Split**

Dies ist ein 4er Split Trainingsplan zum Max-Ot (Maximum Overload Training) Trainingssystem. Weitere Informationen zum Aufbau des Max-OT Trainingssystems finden Sie hier. Hinweis: Das Bauchtraining findet begleitend statt. Die Bauchübungen sind nicht in den Trainingsplan integriert und können außerhalb des Systems durchgeführt werden. Bei Bedarf können Sie diese im Workoutmanager selbst hinzufügen.

## **TAG 1 - BRUST, TRIZEPS**

- 1. Flachbankdrücken: 2 Sätze**
- 2. Schrägbankdrücken: 2 Sätze**
- 3. Negativbankdrücken: 2 Sätze**
- 4. Dips: 2 Sätze**
- 5. Trizeps strecken Überkopf: 2 Sätze**
- 6. Trizeps am Seil: 2 Sätze**

## **TAG 2 - RÜCKEN/NACKEN**

- 1. Klimmzüge: 2 Sätze**
- 2. Rudern vorgebeugt: 2 Sätze**
- 3. Rudern aufrecht: 2 Sätze**
- 4. Hyperextensions: 2 Sätze**
- 5. Shrugs: 2 Sätze**

## **TAG 3 - BEINE**

- 1. Kniebeuge: 3 Sätze**
- 2. Rumänisches Kreuzheben: 2 Sätze**
- 3. Beinstrecker: 2 Sätze**

4. Beinbeuger: 2 Sätze
5. Wadenheben stehend: 2 Sätze
6. Wadenheben sitzend: 2 Sätze

TAG 4 - SCHULTERN, BIZEPS

1. Seiheben KH: 2 Sätze
2. Frontheben KH: 2 Sätze
3. Butterfly Reverse: 2 Sätze
4. Beinbeuger: 2 Sätze
5. Bizeps Curls LH: 2 Sätze
6. Hammer Curls KH: 2 Sätze

## **Trainingsplan in den Workoutmanager importieren**

Max-OT 4er Split