

[Push and Pull 3er-Split](#)

Das Push and Pull Prinzip ist eine der bekanntesten Varianten, das Training zu splitten. Eingeteilt wird das Training bei dem 3er-Split in Zugübungen, Druckübungen und Beinübungen. Dieser Plan ist ein typischer Bodybuilding Plan.

DER PUSH AND PULL 3ER SPLIT

Tag 1 - Brust, Schulter, Trizeps

1. Bankdrücken LH
2. Schrägbankdrücken LH
3. Fliegende KH Flachbank
4. Pull-Over KH
5. Frontdrücken LH
6. Frontheben mit KH
7. Trizeps Seildrücken

Tag 2 - Rücken, hintere Schulter, Bizeps

1. Klimmzüge
2. Rudern am Seilzug
3. Rudern aufrecht
4. Butterfly reverse
5. Kreuzheben
6. Bizeps Curls mit Rotation
7. Hammer Curls am Seil

Tag 3 - Beine, Bauch

1. Kniebeugen
2. Beinstrecker
3. Beinbeuger
4. Wadenheben Hackenschmidt
5. Negativ Crunches
6. Rotation am Kabelzugturm
7. Seitheben auf der Lateralbank

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

[Maximalkraft](#)

[Hypertrophie](#)

[Kraftausdauer](#)

[Holistisches Training](#)

Erläuterung zum Trainingsplan

Aufteilung

Wichtig ist, dass die Reihenfolge der Tage eingehalten wird. Wenn Sie schon einmal intensiv Kreuzheben ausgeführt haben, werden Sie wissen, dass dies kaum direkt am Tag nach dem Beintraining möglich ist. Deshalb liegt der „Push-Tag“ zwischen dem „Bein-“ und „Pull-Tag“.

Risiko dieses Plans

Unsere Schulter lässt sich nicht wirklich in Ziehen und Drücken einteilen, genau so unser Trapezmuskel. Sowohl beim Frontdrücken, als auch beim aufrechten Rudern werden diese Beiden Muskelgruppen, v.A. der seitliche Kopf des Deltamuskels belastet. Es besteht daher eine gewisse Gefahr des partiellen Übertrainings. Wird dieser Plan bei einem Trainingspensum von dreimal wöchentlich durchgeführt, ist das Risiko aber recht gering.

Training der Bauchmuskulatur

Ihre Bauchmuskulatur können Sie an ein oder zwei der Tage zusätzlich trainieren. Wählen Sie dazu den Tag, an dem Sie sich am ehesten dazu in der Lage fühlen. Am beliebtesten ist das Bauchtraining an Tag 2.

System des Plans

Ziel dieses 3er Splits ist es, eine Muskelgruppe in einem Training möglichst auszureizen. Eine relativ lange nötige Regenerationszeit ist meist die Folge. Wir starten jeweils immer mit Grundübungen und gehen dann zu Isolationsübungen über. So können die Grundübungen sauber ausgeführt werden und die Isolationsübungen können unseren Muskel ausbelasten. Für die Arme reicht jeweils eine Übung, da der jeweilige Muskeln in den vorangegangenen Übungen bereits synergetisch wirkt.

Wiederholungszahlen

Dieser Trainingsplan eignet sich für fast alle Trainingssysteme. Besonders gut geeignet ist er aufgrund der Struktur für **holistisches Training**. Aber auch für den Masseaufbau mit 6-12 Wiederholungen oder das Kraftausdauertraining mit 15+ Wiederholungen ist er gut geeignet. Für ein Maximalkrafttraining eignet er sich aufgrund der vielen Isolationsübungen nicht so gut. Einige Sportler sprechen bei bestimmten Muskelgruppen besser auf andere Wiederholungszahlen an. Z.B. zeigt die Erfahrung, dass oftmals die Wadenmuskulatur mit einem Kraftausdauertraining teilweise sogar stärker mit Hypertrophie reagiert. Hier ist ausprobieren angesagt. Wir haben Ihnen den Trainingsplan deshalb in verschiedenen Versionen bereitgestellt. Beim Maximalkrafttrainingsplan werden Sie feststellen, dass die Wiederholungszahlen je nach Übung variieren. Ziel ist es, die Belastung der Gelenke bei Isolationsübungen zu reduzieren und unterschiedliche Reize im Maximalkraftbereich zu setzen.