Split ja oder nein – eine Diskussion im Video

Macht ein Split Plan für mich persönlich Sinn? Dieses Video soll dabei helfen, eben diese Frage zu beantworten. Oftmals wird standardmäßig im Split trainiert, „weil das eben alle so machen.“ Aber ist das wirklich sinnvoll? Unter Berücksichtigung verschiedener sportwissenschaftlicher Studien und anatomischen Gegebenheiten werden hier die Vor- und Nachteile von Splittraining diskutiert.

Viel Spaß beim Video!