3er-Split Trainingsplan
Push, Pull, Beine

Drei Trainingstage, jede Muskelgruppe gezielt: Am Push-Tag drückst du, am Pull-Tag ziehst du, am Beintag geht es um Beine und Po. Mit 12 Übungen, zwei Wochenvarianten (3 oder 6 Tage), Steigerung und Protokoll.



Was ist ein 3er-Split?

Beim Split-Training verteilst du die Muskelgruppen auf mehrere Tage. Im 3er-Split „Push, Pull, Beine" trainierst du an Tag 1 alle Drückmuskeln (Brust, Schultern, Trizeps), an Tag 2 alle Zugmuskeln (Rücken, Bizeps) und an Tag 3 Beine und Po.

So bekommt jede Muskelgruppe viel Training an ihrem Tag – und viel Zeit zur Erholung.

Für wen?

- Für Fortgeschrittene mit mindestens 6 Monaten Trainingserfahrung
- Für alle, die 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren können
- Einsteiger starten besser mit einem Ganzkörperplan

Die 12 Übungen

1	Bankdrücken	S. 2	7	Face Pull am Kabel	S. 3
2	Schulterdrücken	S. 2	8	Bizepscurls	S. 3
3	Dips	S. 2	9	Kniebeuge	S. 4
4	Seitheben	S. 2	10	Rumänisches Kreuzheben	S. 4
5	Klimmzug oder Latziehen	S. 3	11	Ausfallschritt	S. 4
6	Rudern vorgebeugt	S. 3	12	Wadenheben	S. 4

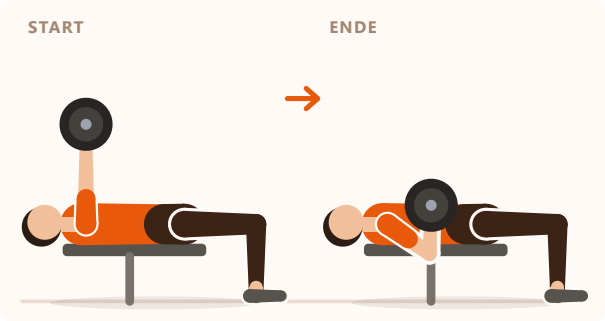
Kurz zur Sicherheit: Lerne schwere Grundübungen mit leichtem Gewicht und guter Anleitung. Wärm dich vor jeder Einheit auf und nutze bei Kniebeuge und Bankdrücken Sicherheitsablagen. Bei Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären.

Tag 1 · Push

1 Bankdrücken

Push

Trainiert: Brust, Trizeps



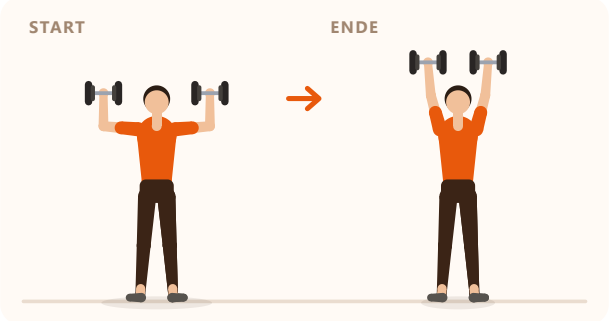
1. Füße fest am Boden, Schulterblätter zusammen.
2. Stange zur unteren Brust senken.
3. Nach oben drücken.

Achte darauf: Kontrolliert, nicht abfedern lassen.

2 Schulterdrücken

Push

Trainiert: Schultern, Trizeps



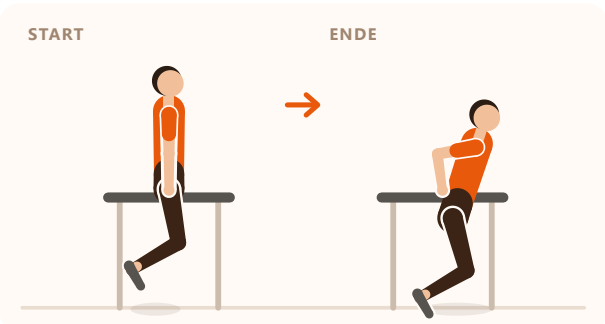
1. Kurzhanteln auf Schulterhöhe.
2. Nach oben drücken.
3. Zurück auf Schulterhöhe.

Achte darauf: Kein Hohlkreuz.

3 Dips

Push

Trainiert: Trizeps, untere Brust



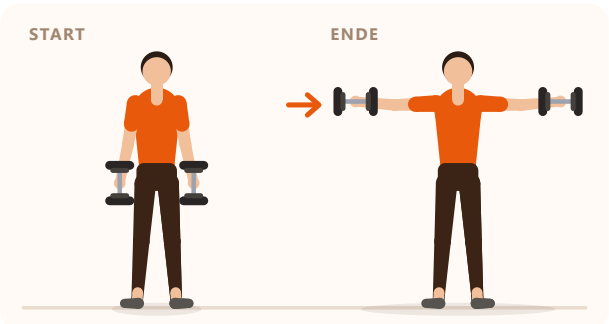
1. Mit gestreckten Armen auf den Barren stützen.
2. Bis Oberarme waagerecht absenken.
3. Hochdrücken.

Achte darauf: Schultern bleiben unten.

4 Seitheben

Push

Trainiert: seitliche Schultern



1. Hanteln seitlich, Arme leicht gebeugt.
2. Bis Schulterhöhe heben.
3. Langsam senken.

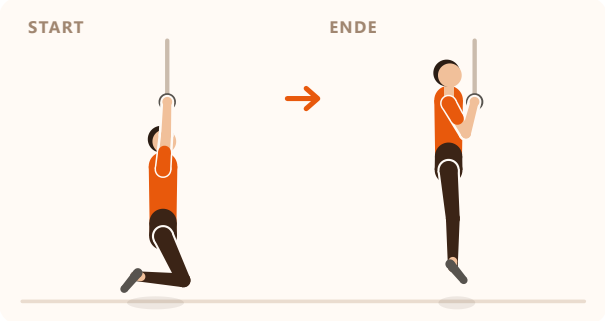
Achte darauf: Leichtes Gewicht, saubere Bewegung.

Tag 2 · Pull

5 Klimmzug oder Latziehen

Pull

Trainiert: Latissimus, Bizeps



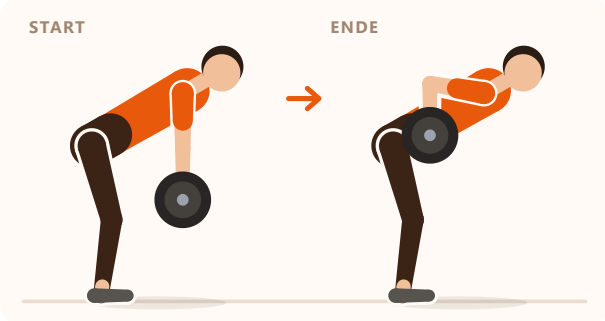
1. Stange etwas breiter als schulterbreit greifen.
2. Brust zur Stange ziehen.
3. Kontrolliert ablassen.

Achte darauf: Am Latzug: zur oberen Brust ziehen.

6 Rudern vorgebeugt

Pull

Trainiert: oberer Rücken



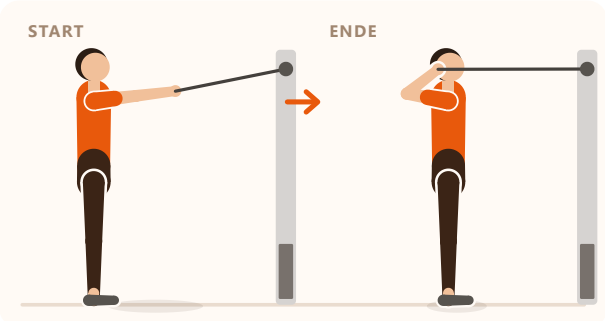
1. Oberkörper vorgeneigt, Rücken gerade.
2. Stange zum Bauchnabel ziehen.
3. Ablassen.

Achte darauf: Kein Schwung.

7 Face Pull am Kabel

Pull

Trainiert: hintere Schultern, Haltung



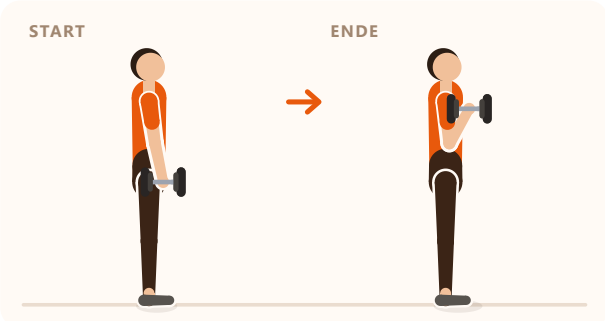
1. Seilgriff auf Kopfhöhe, ein Schritt zurück.
2. Zum Gesicht ziehen, Ellbogen hoch und außen.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Ideal für gesunde Schultern.

8 Bizepscurls

Pull

Trainiert: Bizeps



1. Hanteln seitlich.
2. Zu den Schultern beugen.
3. Langsam strecken.

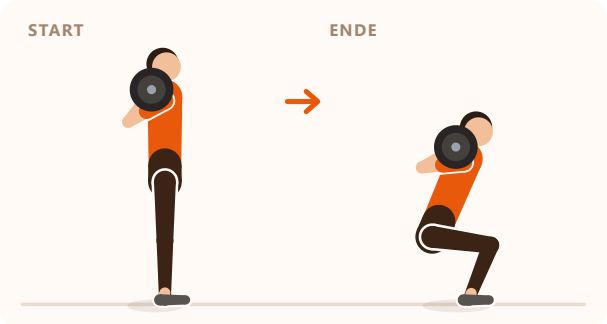
Achte darauf: Ellbogen bleiben am Körper.

Tag 3 · Beine

9 Kniebeuge

Beine

Trainiert: Oberschenkel, Po



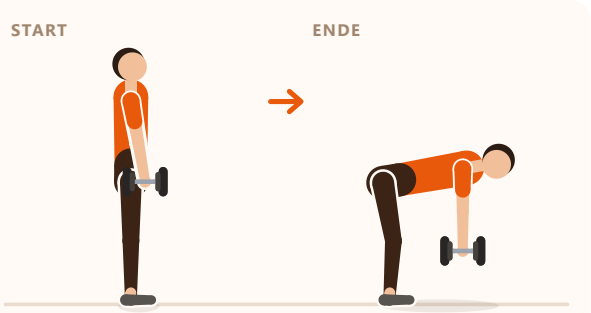
1. Stange auf dem oberen Rücken.
2. Tief in die Hocke.
3. Hochdrücken.

Achte darauf: Knie folgen den Zehen.

10 Rumänisches Kreuzheben

Beine

Trainiert: Beinrückseite, Po



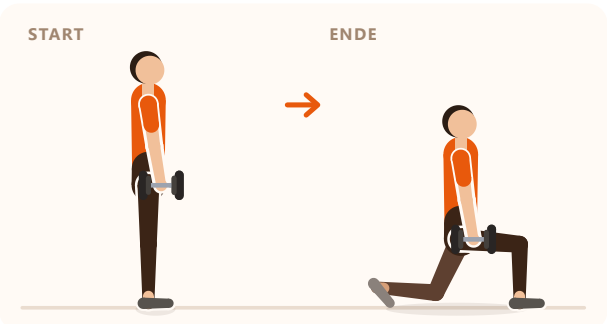
1. Gewicht vor den Oberschenkeln.
2. Hüfte nach hinten, Rücken gerade.
3. Aufrichten.

Achte darauf: Dehnung hinten im Oberschenkel spüren.

11 Ausfallschritt

Beine

Trainiert: Oberschenkel, Po



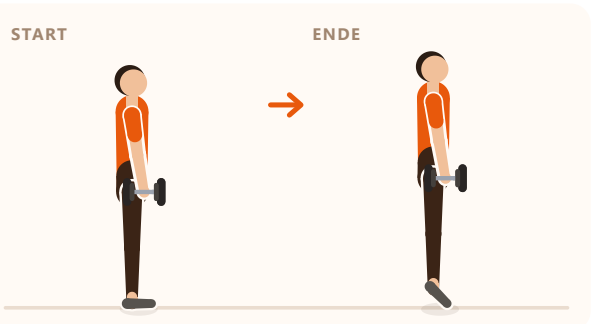
1. Großer Schritt nach vorn.
2. Hinteres Knie absenken.
3. Zurück.

Achte darauf: Oberkörper aufrecht.

12 Wadenheben

Beine

Trainiert: Waden



1. Gewicht seitlich halten.
2. Auf die Zehenspitzen.
3. Langsam absenken.

Achte darauf: Volle Bewegung, oben kurz halten.

Dein 3er-Split-Plan

Sätze, Wiederholungen und Wochenablauf

Tag 1 · Push

Übung	Sätze × Wdh.
Bankdrücken	4 × 6–8
Schulterdrücken	3 × 8–10
Dips	3 × 8–12
Seitheben	3 × 12–15

Tag 2 · Pull

Übung	Sätze × Wdh.
Klimmzug / Latziehen	4 × 6–10
Rudern vorgebeugt	3 × 8–10
Face Pull	3 × 12–15
Bizepscurls	3 × 10–12

Tag 3 · Beine

Übung	Sätze × Wdh.
Kniebeuge	4 × 6–8
Rum. Kreuzheben	3 × 8–10
Ausfallschritt	3 × 10 je Bein
Wadenheben	3 × 12–15

Variante 1: 3 Tage pro Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Push	–	Pull	–	Beine	–	–

Ideal für Berufstätige. Jede Muskelgruppe 1× pro Woche – mit hohem Volumen.

Variante 2: 6 Tage pro Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Push	Pull	Beine	Push	Pull	Beine	–

Für Fortgeschrittene mit guter Erholung. Jede Muskelgruppe 2× pro Woche.

So steigerst du dich

Arbeite mit doppelter Progression: erst die Wiederholungen bis zur oberen Zahl steigern, dann das Gewicht erhöhen (+2,5 kg Oberkörper, +5 kg Beine) und wieder unten starten. Alle 6–8 Wochen eine leichtere Woche einplanen.

Protokoll · Gewicht × Wiederholungen

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Bankdrücken						
Schulterdrücken						
Klimmzug / Latziehen						
Rudern vorgebeugt						
Kniebeuge						
Rum. Kreuzheben						