

3er-Split Push Pull Beine

Beim Ganzkörperplan wird, welche Überraschung, der ganze Körper in einer Einheit trainiert.
3er-Split: Push Pull Beine

Was sind 3er Splits überhaupt?

3er Splits teilen den gesamten Körper auf **3 Trainingseinheiten** auf. Hierbei gibt es unterschiedliche Split-Varianten. Diesmal soll es um den **Push/Pull/Beine-Split** gehen.

Für wen eignen sich 3er Splits?

Vorteilhaft ist diese Art der Splittung für mäßig Fortgeschrittene (ab 1-2 Jahren Trainingserfahrung) als auch für fortgeschrittene Athleten. Athleten dieser Kategorie sind schon etwas stärker als Anfänger und bewegen schwerere Gewichte. Das führt dazu, dass die **Regenerationszeit sich verlängert**. Hat man einmal einen starken Wachstumsreiz erzeugt mit relativ viel Gewicht, so kann **man nicht wieder nach 48 Stunden mit voller Leistung trainieren**.

Außerdem brauchen fortgeschrittene Athleten mehr **Workload (Satzzahl x Wiederholungen x Gewicht)**, um die Muskeln wachsen zu lassen. Ab einem gewissen Punkt werden deshalb die Trainingseinheiten bei einem Ganzkörperplan oder 2er-Split einfach zu lange, sodass du nicht mehr genügend Intensität für alle Übungen aufbringen kannst und **Zeit & Energie verschwendest**.

Hier kommt nun der 3er Split ins Spiel, der dafür sorgt, dass du weiterhin riesige Zuwächse an Muskulatur erreichst.



Warum gerade diese Aufteilung des Körpers?

Der Push/Pull Beine- Split unterteilt den Körper in:

TE 1 Push: Brust, vordere und seitliche Schulter, Trizeps

TE 2 Pull: Rücken, hintere Schulter, Bizeps

TE 3 Beine: Quadrizeps, Beinbeuger, Waden

Der Vorteil ist, dass du bei diesem Split **keine Überschneidungen durch indirekte Belastungen** hast. Trainierst du beispielsweise Brust direkt an Tag 1 mit Bankdrücken und trainierst den Trizeps 1Tag später mit Dips, so beanspruchst du die Brust erneut, obwohl du vielleicht noch Muskelkater hast und deshalb die Dips nicht mit sinnvoller Trainingsintensität durchführen kannst (muss nicht sein, kann aber).

Beim PPB-Split trennt man die **drückenden (Push)** von den **ziehenden Bewegungen (Pull)**, sodass man mit höherer Frequenz und auch an aufeinanderfolgenden Tagen ohne Probleme trainieren kann. Theoretisch kannst du diesen Plan also sogar jeden Tag durchführen.

Empfehlen würde ich dir für massiven Aufbau **4-5 Trainingseinheiten** bei diesem Split, weil du dadurch jeden Muskel häufiger als nur 1x pro Woche trainierst. **So reizt du das maximale Muskelaufbaupotenzial aus....**Und wer will das nicht? ;)



Wie sieht nun ein guter Plan aus?

TE 1 Push

Brust:	Bankdrücken (Kurz- oder Langhantel)	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Schrägbankdrücken	3 Sätze a 10-12 Wdh.
Schulter:	Frontdrücken (Langhantel, Kurzhantel oder Multipresse)	3 Sätze a 10-12 Wdh.
	Seitheben (Kurzhandtel, Kabel oder Maschine)	2 Sätze a 10 Wdh.
Trizeps:	Kabel-Trizeps-Strecken	3 Sätze a 10-12 Wdh.
	Dips (Oberkörper relativ aufrecht)	3 Sätze a 8 Wdh.

TE 2 Pull

Rücken:	Klimmzüge oder Latzug	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Langhantelrudern	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Maschinen- oder Kabelrudern	3 x
Hintere Schulter:	Vorgebeugtes Seitheben (oder Butterfly Reverse Maschine)	4 Sätze a 10-15 Wdh.
Bizeps:	Langhantel-Curls	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Kabel-Curls enger Griff	3 Sätze a 10-12 Wdh.



TE 3 Push & Pull

Beine:	Kniebeugen mit der Langhantel	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Beinpresse	3 Sätze a 10-12 Wdh.
	Beinstrecker	2 Sätze a 15-20 Wdh.
	Beincurls	4 Sätze a 10-12 Wdh.
	Wadenheben stehend	3 Sätze a 6-8 Wdh.
	Wadenheben sitzen	3 Sätze a 15 Wdh.

Wenn du noch 'ne Schippe drauflegen willst:

- Wie ich finde das bisher stärkste Muskelaufbau-Präparat:

www.toxandron.com

- Hochdosiertes Micro-Mesh Creatin (wirkt durch Mesh-Faktor schneller & besser):

www.crea-mesh.com

Ich wünsche dir mega Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

IT'S YOU VS. YOU.

