

# FITNESS

## PUSH PULL

FITNESS



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX

Ein Push-Pull-Trainingsplan ist eine effektive Methode, um verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig zu trainieren und den Körper ausgewogen zu entwickeln. Hier ist ein Beispiel für einen 4-Tage-Push-Pull-Trainingsplan für Muskelaufbau:

**\*\*Tag 1: Push - Brust, Schultern, Trizeps\*\***

1. Bankdrücken: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
3. Schulterdrücken mit Langhantel: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
4. Seitheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. Trizeps-Dips: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
6. Trizepsdrücken am Kabelzug: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

**\*\*Tag 2: Pull - Rücken, Bizeps\*\***

1. Klimmzüge: 4 Sätze x max. Wiederholungen
2. Langhantelrudern: 4 Sätze x 8-12 Wiederholungen
3. Latzugmaschine: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
4. Hammercurls mit Kurzhanteln: 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen
5. Konzentrationscurls: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen

**\*\*Tag 3: Aktive Erholung oder Cardio\*\***

**\*\*Tag 4: Push - Brust, Schultern, Trizeps (variabel gestalten)\*\***

1. Bankdrücken: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen
2. Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-15 Wiederholungen
3. Schulterdrücken mit Langhantel: 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen
4. Seitheben mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
5. Trizeps-Dips: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
6. Trizepsdrücken am Kabelzug: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen



**\*\*Tag 5: Pull - Rücken, Bizeps (variabel gestalten)\*\***

1. Klimmzüge: 3 Sätze x max. Wiederholungen

2. Langhantelrudern: 3 Sätze x 8-12  
Wiederholungen

3. Latzugmaschine: 3 Sätze x 10-15  
Wiederholungen

4. Hammercurls mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 10-  
12 Wiederholungen

5. Konzentrationscurls: 3 Sätze x 12-15  
Wiederholungen

**\*\*Hinweise:\*\***

- Variiere die Übungen, um die Muskeln unterschiedlich zu stimulieren.
- Kontrolliere das Gewicht und führe die Übungen mit korrekter Form durch.
- Passe die Wiederholungsbereiche entsprechend deiner Fitnessziele an.
- Integriere ausreichend Erholungszeit zwischen den Sätzen (ca. 1-2 Minuten).
- Denke daran, dass ausreichende Ernährung und genügend Schlaf ebenfalls entscheidend für den Muskelaufbau sind.

Dies ist nur ein Beispiel, und du kannst den Plan nach deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen anpassen.



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX