

FITNESS
OHNE GERÄTE
3er SPLIT

FITNESS



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

3er-Split-Trainingsplan ohne Geräte

Tag 1: Oberkörper

1. Liegestütze (Push-ups)

- 3 Sätze à 10-15 Wiederholungen
- Variation: Normale Liegestütze, enge Liegestütze (Trizeps) oder erweiterte Liegestütze (breitere Hände).

2. Dips (mit Stuhl oder Bank)

- 3 Sätze à 10-15 Wiederholungen
- Positioniere dich mit dem Rücken zu einem stabilen Stuhl oder einer Bank und senke deinen Körper ab, indem du die Arme beugst, und drücke dich wieder nach oben.

3. Pike Push-ups

- 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
- Beginne in der Plank-Position, hebe dein Gesäß nach oben, sodass dein Körper eine V-Form bildet. Beuge die Arme und senke deinen Kopf Richtung Boden.

4. Klimmzüge (Bodyweight Rows, wenn möglich)

- 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen
- Wenn du keine Klimmzugstange hast, mache Körpergewicht-Reihen unter einem stabilen Tisch (Positioniere dich unter dem Tisch, halte dich fest und ziehe dich hoch).

5. Plank mit Schulterklopfen

- 3 Sätze à 20-30 Sekunden pro Seite
- In der Plank-Position, klopfe abwechselnd deine linke und rechte Schulter, während du den Körper stabil hältst.

Tag 2: Unterkörper

1. Kniebeugen (Squats)

- 4 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Senke dich kontrolliert in eine Hocke, halte die Position kurz und drücke dich dann zurück nach oben.

2. Ausfallschritte (Lunges)

- 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Bein
- Mache abwechselnd Ausfallschritte nach vorne und drücke dich zurück.



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

3. Kniebeugen mit Sprung (Jump Squats)

- 3 Sätze à 10-15 Wiederholungen
- Führe eine normale Kniebeuge aus und springe explosiv nach oben.

4. Wadenheben (Calf Raises)

- 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Stelle dich auf die Zehenspitzen und senke deine Fersen wieder ab. Halte dich bei Bedarf an einer Wand oder Stuhl fest.

5. Glute Bridge

- 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße hüftbreit auseinander auf den Boden und hebe dein Becken, indem du deine Gesäßmuskeln anspannst.

2. Mountain Climbers

- 3 Sätze à 30 Sekunden
- Gehe in die Plank-Position und ziehe abwechselnd deine Knie zur Brust, so schnell wie möglich.

3. Russian Twists

- 3 Sätze à 20-30 Wiederholungen (10-15 pro Seite)
- Setze dich auf den Boden, lehne dich leicht zurück, hebe die Füße vom Boden ab und drehe deinen Oberkörper abwechselnd nach links und rechts.

4. Leg Raises

- 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Lege dich auf den Rücken, halte die Beine gestreckt und hebe sie bis zum 90-Grad-Winkel. Senke sie langsam wieder ab.

Tag 3: Ganzkörper/Core

1. Burpees

- 3 Sätze à 10-15 Wiederholungen
- Kombiniere Kniebeugen, Plank Liegestütze und Sprünge in einer Übung.

5. Plank

- 3 Sätze à 30-60 Sekunden
- Halte die Plank-Position, achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet.



VON MAX KRÖNER
COACH MEX