

**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