



# Push/Pull/Beine 6x pro Woche

Push, Pull und Beine zweimal pro Woche, sechs Trainingstage

Push trainiert Brust, Schultern und Trizeps, Pull den Rücken und Bizeps, dazu ein Beintag. Jede Muskelgruppe kommt zweimal pro Woche dran. Der Plan braucht viel Zeit und gute Regeneration: Schlaf, Kalorien und Protein sollten stimmen. Für Einsteiger ist der Ganzkörperplan die bessere Wahl.

## Wochenablauf

|                     |                     |                      |                     |                     |                      |                    |
|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Mo</b><br>Push A | <b>Di</b><br>Pull A | <b>Mi</b><br>Beine A | <b>Do</b><br>Push B | <b>Fr</b><br>Pull B | <b>Sa</b><br>Beine B | <b>So</b><br>Pause |
|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------|

Ein Ruhetag pro Woche ist Pflicht. Wird die Regeneration knapp, einen zweiten Ruhetag einschieben und den Rhythmus einfach fortsetzen.

## So funktioniert der Plan

### Progression: doppelte Progression

1. Starte mit einem Gewicht, bei dem du in allen Sätzen das untere Ende des Wiederholungsbereichs mit dem RIR-Ziel schaffst.
2. Steigere von Einheit zu Einheit die Wiederholungen, bis du in allen Sätzen das obere Ende erreichst.
3. Dann erhöhst du das Gewicht um die kleinste sinnvolle Stufe (Langhantel meist 2,5 kg, Kurzhantel und Maschine die nächste Stufe) und beginnst wieder unten im Bereich.

### RIR: Wiederholungen in Reserve

RIR 2 heißt: Am Satzende wären noch zwei saubere Wiederholungen möglich. Grundübungen mit RIR 1 bis 3, Isolationsübungen dürfen näher ans Muskelversagen (RIR 0 bis 1).

### Pausen

Grundübungen 2 bis 3 Minuten, Isolationsübungen 1 bis 2 Minuten.

### Wenn es stockt

Sinkt die Leistung über zwei bis drei Einheiten, plane eine leichtere Woche: halb so viele Sätze, RIR 3 bis 4. Prüfe auch Schlaf und Kalorien.

### Aufwärmen

- 5 bis 10 Minuten locker auf Rad, Laufband oder Rudergerät.
- Vor der ersten Grundübung 2 bis 4 Aufwärmätze mit steigendem Gewicht, zum Beispiel leere Stange x 10, dann etwa 50 % x 5, 70 % x 3 und 85 % x 1 des Arbeitsgewichts.
- Weitere Übungen: ein leichter Satz reicht meist.

Allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären.

## Push A

| Übung                             | Sätze x Wdh. | RIR | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 |
|-----------------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Bankdrücken                       | 3 x 6-8      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Schulterdrücken stehend           | 3 x 8-10     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln | 2 x 10-12    | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Seitheben                         | 3 x 12-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Trizepsdrücken am Kabel           | 2 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Trizepsstrecken über Kopf         | 2 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |

## Pull A

| Übung                   | Sätze x Wdh. | RIR | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 |
|-------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Klimmzüge (oder Latzug) | 3 x 6-10     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Langhantelrudern        | 3 x 8-10     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Latzug                  | 2 x 10-12    | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Face Pulls              | 2 x 12-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Bizepscurls             | 3 x 10-12    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Hammercurls             | 2 x 10-12    | 1   |    |    |    |    |    |    |

In die Wochenspalten Gewicht x Wiederholungen eintragen, zum Beispiel 60 x 8.

## Beine A

| Übung                  | Sätze x Wdh. | RIR | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 |
|------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Kniebeuge              | 3 x 6-8      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Rumänisches Kreuzheben | 3 x 8-10     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Beinpresse             | 2 x 10-12    | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Beinbeuger             | 2 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Wadenheben             | 3 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |

## Push B

| Übung                            | Sätze x Wdh. | RIR | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 |
|----------------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Schulterdrücken stehend          | 3 x 6-8      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Schrägbankdrücken mit Langhantel | 3 x 8-10     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Dips (oder Brustpresse)          | 2 x 8-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Seitheben                        | 3 x 12-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Trizepsstrecken über Kopf        | 2 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |

In die Wochenspalten Gewicht x Wiederholungen eintragen, zum Beispiel 60 x 8.

## Pull B

| Übung                   | Sätze x Wdh. | RIR | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 |
|-------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Kreuzheben              | 2 x 5-6      | 2-3 |    |    |    |    |    |    |
| Latzug                  | 3 x 8-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Rudern am Kabel sitzend | 3 x 10-12    | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Reverse Flys            | 2 x 12-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Schrägbank-Curls        | 2 x 10-12    | 1   |    |    |    |    |    |    |

## Beine B

| Übung                             | Sätze x Wdh. | RIR | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 |
|-----------------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Bulgarische Kniebeuge<br>je Seite | 3 x 8-10     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Hip Thrust                        | 3 x 8-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Beinstrecker                      | 2 x 12-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Beinbeuger                        | 3 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Wadenheben                        | 3 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Crunches am Kabel                 | 2 x 10-15    | 1   |    |    |    |    |    |    |

In die Wochenspalten Gewicht x Wiederholungen eintragen, zum Beispiel 60 x 8.