

## **BWE 3er-Split**

---

*Info:*

- *erster Satz nur Eigengewicht*
- *Zusatzgewicht bei mehr als 10 möglichen Wiederholungen*
- *Satzpausen verringern bis Pausen/Wiederholungs-Verhältnis sinnvoll erscheint*

### **OBERKÖRPER-PULL – Montag & Donnerstag**

#### **Pull Ups**

**5 x 10**

#### **Body Rows**

**5 x 10**

#### **Inverted Rows**

**5 x 10**

### **OBERKÖRPER-PUSH – Dienstag & Freitag**

#### **Handstand Push Ups**

**5 x 10** (oder statisches Halten 5-mal bis Muskelversagen)

#### **(Arnold-)Dips**

**5 x 10**

#### **Push Ups**

**5 x 10**

### **UNTERKÖRPER-PUSH/PULL – Samstag**

#### **Kniebeugen und/oder Kreuzheben**

**5 x 10** (+ Warm-Up nach eigenem Ermessen)