

PUSH / PULL / BEINE-PLAN

6 Tage für Erfarene, auch als 3 Tage - Der Fitness Guru



So nutzt du diesen Plan

- > Sechs Einheiten in zwei Durchgängen: Drücken, Ziehen, Beine, danach dasselbe erneut.
- > Beispiel-Woche: Mo Push A, Di Pull A, Mi Beine A, Do Push B, Fr Pull B, Sa Beine B, So frei.
- > Nur drei Tage Zeit? Dann mach Push A, Pull A, Beine A einmal pro Woche - der Plan funktioniert auch so.
- > 6 Tage sind viel. Sinnvoll nur, wenn Schlaf, Ernährung und Erholung wirklich stimmen.

Volumen und Erholung

Als Richtwert gelten rund 10 bis 20 harte Sätze pro Muskelgruppe und Woche. Der 6-Tage-Plan liegt am oberen Ende - er wirkt nur, wenn du ausreichend isst und schläfst. Wer ständig müde und platt ist, nimmt Volumen raus, statt noch mehr zu machen.

Aufwärmen und Intensität

Vor der ersten schweren Übung 2 bis 3 Aufwärmätze. Trainiere die meisten Arbeitssätze mit 1 bis 2 Wiederholungen in Reserve. Ein bis zwei Sätze pro Einheit darfst du bis kurz vor das Versagen führen, aber nicht jeden.

Durchgang A

Push A - Brust, Schultern, Trizeps

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken (LH)	4 x 6-8
2	Schulterdrücken (LH oder KH)	3 x 8
3	Schrägbankdrücken (KH)	3 x 10
4	Seitheben	3 x 15
5	Trizepsdrücken am Kabel	3 x 12

Pull A - Rücken, Bizeps

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kreuzheben	3 x 5
2	Klimmzüge	4 x 8
3	Langhantelrudern	3 x 10
4	Face Pulls	3 x 15
5	Bizeps-Curls	3 x 12

Beine A

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kniebeuge	4 x 6-8
2	Rumänisches Kreuzheben	3 x 8
3	Beinpresse	3 x 12
4	Beinbeuger	3 x 12
5	Wadenheben	4 x 15

Durchgang B

Push B - Variation

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Schrägbankdrücken (LH)	4 x 8
2	Kurzhantel-Schulterdrücken	3 x 10
3	Seitheben	4 x 15
4	Butterfly oder Kabelzug	3 x 12
5	Dips	3 x 10

Pull B - Variation

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Klimmzüge	4 x möglichst viele
2	T-Bar- oder Kabelrudern	3 x 10
3	Latzug eng	3 x 12
4	Reverse Flys	3 x 15
5	Hammer-Curls	3 x 12

Beine B - Variation

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Frontkniebeuge	3 x 8
2	Ausfallschritte	3 x 10 pro Bein
3	Beinbeuger	3 x 12
4	Hip Thrust	3 x 10
5	Wadenheben sitzend	4 x 20

Extra-Tipps

- > Progression: Notiere jede Einheit. Kleine, stetige Steigerungen bei Gewicht oder Wiederholungen schlagen jeden Motivationsschub.
- > Deload: Alle 6 bis 8 Wochen eine leichte Woche einlegen, besonders bei sechs Trainingstagen.
- > 3-Tage-Variante: Push A, Pull A, Beine A reichen als kompletter Split, wenn die Woche eng ist.
- > Warnsignale für zu viel: schlechter Schlaf, sinkende Kraft, keine Lust. Dann Volumen runter oder einen Extra-Ruhetag.

Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.