

# Beispiele für Programm-Grundeinteilungen

## Für Anfänger und Geübte    Für leicht Fortgeschrittene

### Ganzkörperprogramm

- 1.Tag
- 2.Tag - **Ganzkörpertraining**
- 3.Tag
- 4.Tag
- 5.Tag - **Ganzkörpertraining**
- 6.Tag
- 7.Tag

### Ganzkörperprogramm

- 1.Tag - **Ganzkörpertraining**
- 2.Tag
- 3.Tag - **Ganzkörpertraining**
- 4.Tag
- 5.Tag - **Ganzkörpertraining**
- 6.Tag
- 7.Tag

### Kombiprogramm

- 1.Tag - **Unterkörper**
- 2.Tag
- 3.Tag - **Oberkörper**
- 4.Tag
- 5.Tag - **Ganzkörpertraining**
- 6.Tag
- 7.Tag

## Für weit Fortgeschrittene

### Kombiprogramm

- 1.Tag - **Unterkörper**
- 2.Tag - **Oberkörper**
- 3.Tag
- 4.Tag - **Unterkörper**
- 5.Tag
- 6.Tag - **Oberkörper**
- 7.Tag

### Antagonisten-Splitprogramm

- 1.Tag - **Unterkörper**
- 2.Tag - **Oberkörper**
- 3.Tag
- 4.Tag - **Unterkörper**
- 5.Tag
- 6.Tag - **Oberkörper**
- 7.Tag

### Strecker/Beuger-Split

- 1.Tag - **Kniebeuge-Kreuzheben**
- 2.Tag
- 3.Tag - **Rudern/Bizeps/Schulter**
- 4.Tag - **Unterkörper**
- 5.Tag - **Oberkörper**
- 6.Tag
- 7.Tag

### Bewegungsprogramm

- 1.Tag - **Unterkörper**
- 2.Tag
- 3.Tag - **Oberkörper**
- 4.Tag
- 5.Tag - **Unterkörper**
- 6.Tag
- 7.Tag - **Oberkörper**
- 8.Tag
- 9.Tag - **Unterkörper** usw.

## Für weit Fortgeschrittene

### Synergisten-Splitprogramm

- 1.Tag - **Unterkörper**
- 2.Tag - **Oberkörper**
- 3.Tag
- 4.Tag - **Unterkörper**
- 5.Tag
- 6.Tag - **Oberkörper**
- 7.Tag

### Druck + Zug-Split

- 1.Tag - **Unterkörper**
- 2.Tag - **Oberkörper**
- 3.Tag
- 4.Tag - **Unterkörper**
- 5.Tag - **Oberkörper**
- 6.Tag
- 7.Tag