



MIDDLE SPLIT | 6 WOCHEN TRAININGSPLAN

WOCHE	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
1	1.Einheit Middle Split #1 (45 Min.)			2.Einheit Middle Split #1 (45 Min.)			
2	2.Einheit Middle Split #2 (45 Min.)		Middle Split Mini #1 (21 Min.)	2.Einheit Middle Split #2 (45 Min.)			
3	1.Einheit Middle Split #3 (45 Min.)		Middle Split Mini #2 (14 Min.)	2.Einheit Middle Split #3 (45 Min.)		Middle Split Mini #1 (21 Min.)	
4	1.Einheit Middle Split #4 (45 Min.)		Middle Split Mini #3 (21 Min.)	2.Einheit Middle Split #4 (45 Min.)		Middle Split Mini #2 (14 Min.)	Middle Split Mini #1 (21 Min.)
5	Middle Split #5 (45 Min.)		Middle Split Mini #4 (18 Min.)	2.Einheit Middle Split #5 (45 Min.)		Middle Split Mini #3 (21 Min.)	Middle Split Mini #2 (14 Min.)
6	1.Einheit Middle Split #6 (45 Min.)		Middle Split Mini #3 (21 Min.)	2.Einheit Middle Split #6 (45 Min.)		Middle Split Mini #4 (18 Min.)	Bonus Flow #1 (60 Min.)

lange Einheiten (45-60 Min.)

kurze Einheiten (15-20 Min.)