

Mike Mentzer´s Heavy Duty Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht						
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	
Montag										
Brust, Schultern,	Supersatz									
Trizeps	Kurzhantel - Fly mit	1	8-10							
	Dips (volle Bewegung)	1	max							
	Eine Minute Pause									
	Laterals mit Kurzhantel	1	8-10							
	Vorgebeugt seitlich ziehen	1	8-10							
	Trizeps Drücken	1	8-10							
Zwei Tage Pause										
Donnerstag										
Rücken, Bizeps,	Unterzüge kurzgefasst	1	8-10							
Trapezmuskeln	Langhantel-Rudern	1	8-10							
	Schulterheben	1	8-10							
	Langhantelcurls oder									
	Preacher-Curls	1	8-10							
Zwei Tage Pause										
Sonntag										
Beine	Supersatz									
	Beinstrecken mit	1	8-10							
	Kniebeugen	1	8-10							
	Beincurls	1	8-10							
	Zehenheben	2	8-10							
Zwei Tage Pause, dann den Zyklus wiederholen										

Jeder Workout sollte nicht länger als 15 Minuten dauern und nur jeden dritten oder vierten Tag durchgeführt werden was insgesamt vier Stunden Training im Monat entspricht !!!!

"Mit nur vier Stunden Training im Monat habe ich knapp 30 Pfund Muskelmasse innerhalb eines Vierteljahres zugelegt.,,

Mike Mentzer

www.gigasnutrition.com