## Alexander Federov´s Trainingsprogramm

Tue in its are Observed			Max. Gewicht							
Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
	4									
	4									
Sit-Ups an der römischen Liege	4	20-30								
Abwechselnde Kurzhantel-Curls	4	10-12								
Scottcurls mit der SZ-Handel	4	10-12								
Konzentrationscurls	4	10-12								
Langhandelcurls umgekehrtem Griff	4	10-12								
Knieheben	4	20-30								
Eronthohon mit Kurzhantol	1	10 12								
	4	10-12								<u> </u>
·-										
-	4	10-12								
Seitheben	4	10-12								
im Supersatz mit										
-	4	10-12								
Hintere Schulter im Liegen am	4	10-12								
•										
-	4	10-12								
Beinbizeps-Curls im Liegen	5	10-15								
-	4	10-12								
	4	10-20								
Wadenheben im Sitzen	5	15-25								
Wadenheben im Stehen	4	15-25								
Einarmiges Rudern am Kabelzug	4	10-12								
Latziehen mit V-Griff	4	10-12								
T-Hantel Rudern	4	10-12								
Rudern am Kabelzug von vorne	4	10-12								
Latziehen in den Nacken	4	10-12								
Kurzhantel-Shrugs	4	10-12								
Sit-ups auf der römischen Liege	4	20-30								
	Scottcurls mit der SZ-Handel Konzentrationscurls Langhandelcurls umgekehrtem Griff Knieheben  Frontheben mit Kurzhantel im Supersatz mit Schulterdrücken an der Multipresse mit umgekehrtem Griff Seitheben im Supersatz mit Rudern im Stehen Hintere Schulter im Liegen am Kabelzug im Supersatz mit Seitheben in Vorbeuge  Beinbizeps-Curls im Liegen Einbeinige Beincurls Hyperextensions für Beinbizeps Wadenheben im Sitzen Wadenheben im Stehen  Einarmiges Rudern am Kabelzug Latziehen mit V-Griff T-Hantel Rudern Rudern am Kabelzug von vorne Latziehen in den Nacken Kurzhantel-Shrugs	Bankdrücken Dips mit weitem Griff Kurzhantel-Fliegende Sit-Ups an der römischen Liege Abwechselnde Kurzhantel-Curls Scottcurls mit der SZ-Handel Konzentrationscurls Langhandelcurls umgekehrtem Griff Knieheben  Frontheben mit Kurzhantel im Supersatz mit Schulterdrücken an der Multipresse mit umgekehrtem Griff Seitheben im Supersatz mit Rudern im Stehen 4 Hintere Schulter im Liegen am Kabelzug im Supersatz mit Seitheben in Vorbeuge  Beinbizeps-Curls im Liegen 5 Einbeinige Beincurls Hyperextensions für Beinbizeps Wadenheben im Sitzen  Wadenheben im Stehen 4 Einarmiges Rudern am Kabelzug Latziehen mit V-Griff 4 T-Hantel Rudern Rudern am Kabelzug von vorne Latziehen in den Nacken 4 Kurzhantel-Shrugs 4	Bankdrücken         4         10-12           Dips mit weitem Griff         4         10-12           Kurzhantel-Fliegende         4         10-12           Sit-Ups an der römischen Liege         4         20-30           Abwechselnde Kurzhantel-Curls         4         10-12           Scottcurls mit der SZ-Handel         4         10-12           Konzentrationscurls         4         10-12           Langhandelcurls umgekehrtem Griff         4         10-12           Knieheben         4         20-30           Frontheben mit Kurzhantel         4         10-12           im Supersatz mit         4         10-12           Schulterdrücken an der Multipresse         4         10-12           seitheben         4         10-12           Hintere Schulter im Liegen am         4         10-12           Kabelzug         4         10-12           Beinbizeps-Curls im Liegen         5         10-15           Einbeinige Beincurls         4         10-12           Hyperextensions für Beinbizeps         4         10-12           Wadenheben im Sitzen         5         15-25           Wadenheben im Stehen         4         10-12           Einarm	Bankdrücken         4         10-12           Dips mit weitem Griff         4         10-12           Kurzhantel-Fliegende         4         10-12           Sit-Ups an der römischen Liege         4         20-30           Abwechselnde Kurzhantel-Curls         4         10-12           Scottcurls mit der SZ-Handel         4         10-12           Konzentrationscurls         4         10-12           Langhandelcurls umgekehrtem Griff         4         10-12           Knieheben         4         20-30           Frontheben mit Kurzhantel         4         10-12           im Supersatz mit         4         10-12           Seitheben im Supersatz mit         4         10-12           Seitheben im Stehen         4         10-12           Hintere Schulter im Liegen am         4         10-12           Kabelzug im Supersatz mit         5         10-12           Seitheben in Vorbeuge         4         10-12           Beinbizeps-Curls im Liegen         5         10-15           Einbeinige Beincurls         4         10-12           Hyperextensions für Beinbizeps         4         10-20           Wadenheben im Sitzen         5         15-25 <tr< td=""><td>  Bankdrücken</td><td>  Bankdrücken</td><td>Bankdrücken         4         10-12           Dips mit weitem Griff         4         10-12           Kurzhantel-Fliegende         4         10-12           Sit-Ups an der römischen Liege         4         20-30           Abwechselnde Kurzhantel-Curls         4         10-12           Scottcurls mit der SZ-Handel         4         10-12           Konzentrationscurls         4         10-12           Langhandelcurls umgekehrtem Griff         4         10-12           Knieheben         4         20-30           Frontheben mit Kurzhantel         4         10-12           im Supersatz mit         4         10-12           Schulterdrücken an der Multipresse mit umgekehrtem Griff         4         10-12           seitheben         4         10-12           im Supersatz mit         4         10-12           Rudern im Stehen         4         10-12           Hintere Schulter im Liegen am         4         10-12           Kabelzug         im Supersatz mit           Seitheben in Vorbeuge         4         10-12           Beinbizeps-Curls im Liegen         5         10-15           Einbeinige Beincurls         4         10-12           Hyperexte</td><td>  Bankdrücken</td><td>  Bankdrücken</td><td>  Bankdrücken</td></tr<>	Bankdrücken	Bankdrücken	Bankdrücken         4         10-12           Dips mit weitem Griff         4         10-12           Kurzhantel-Fliegende         4         10-12           Sit-Ups an der römischen Liege         4         20-30           Abwechselnde Kurzhantel-Curls         4         10-12           Scottcurls mit der SZ-Handel         4         10-12           Konzentrationscurls         4         10-12           Langhandelcurls umgekehrtem Griff         4         10-12           Knieheben         4         20-30           Frontheben mit Kurzhantel         4         10-12           im Supersatz mit         4         10-12           Schulterdrücken an der Multipresse mit umgekehrtem Griff         4         10-12           seitheben         4         10-12           im Supersatz mit         4         10-12           Rudern im Stehen         4         10-12           Hintere Schulter im Liegen am         4         10-12           Kabelzug         im Supersatz mit           Seitheben in Vorbeuge         4         10-12           Beinbizeps-Curls im Liegen         5         10-15           Einbeinige Beincurls         4         10-12           Hyperexte	Bankdrücken	Bankdrücken	Bankdrücken

www.gigasnutrition.com

Tag 4/Nachmittags	Trizepsdrücken (gerader Griff)	4	10-12
Trizeps	Einarmiges Trizepsstrecken	4	10-12
	(Kurzhantel)		
	Trizepsstrecken im Liegen	4	10-12
	(SZ-Handel)		
	Einarmiges Trizepsdrücken	4	10-12
	(vom Körper weg drücken)		
Bauchmuskulatur	Knieheben	4	20-30
Tag 5/Morgens	Hackenschmidt-Kniebeugen	5	8-12
Quadrizeps	Frontkniebeugen	4	8-12
	Beinstrecken	4	10-15
	Adduktoren im Stehen	4	10-15

"Die Maschinen sind meiner Meinung nach für den Muskelaufbau nicht verantwortlich. Muskeln werden aufgebaut, indem man sich auf das Training konzentriert. Daher trainiere ich lieber mit Kurz- und Langhandeln. Dies zwingt mich dazu, härter zu trainieren und so die Muskulatur mehr zu beanspruchen."

**Alexander Federov** 

## www.gigasnutrition.com