Alexander Federov´s Trainingsprogramm

				Max. Gewicht							
Tag/Muskelgruppe	**Trainingsübung**	**Sätze**	**Wdh.**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**
Tag 1/Brust	Schrägbankdrücken	5	8-15								
	Bankdrücken	4	10-12								
	Dips mit weitem Griff	4	10-12								
	Kurzhantel-Fliegende	4	10-12								
Bauchmuskulatur	Sit-Ups an der römischen Liege	4	20-30								
Tag 1/Nachmittags	Abwechselnde Kurzhantel-Curls	4	10-12								
Bizeps	Scottcurls mit der SZ-Handel	4	10-12								
	Konzentrationscurls	4	10-12								
	Langhandelcurls umgekehrtem Griff	4	10-12								
	Knieheben	4	20-30								
Tag 2/Morgens	Frontheben mit Kurzhantel	4	10-12								
Schultern	im Supersatz mit										
	Schulterdrücken an der Multipresse										
	mit umgekehrtem Griff	4	10-12								
	Seitheben	4	10-12								
	im Supersatz mit										
	Rudern im Stehen	4	10-12								
	Hintere Schulter im Liegen am	4	10-12								
	Kabelzug										
	im Supersatz mit										
	Seitheben in Vorbeuge	4	10-12								
Tag 2/Nachmittags	Beinbizeps-Curls im Liegen	5	10-15								
Beinbizeps	Einbeinige Beincurls	4	10-12								
	Hyperextensions für Beinbizeps	4	10-20								
Waden	Wadenheben im Sitzen	5	15-25								
	Wadenheben im Stehen	4	15-25								
Tag 3/ Pause											
Tag 4/Morgens	Einarmiges Rudern am Kabelzug	4	10-12								
Rücken	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								
Trapezius	Kurzhantel-Shrugs	4	10-12								
Bauchmuskulatur	Sit-ups auf der römischen Liege	4	20-30								

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