

# Arnold Schwarzenegger´s Doppel-Split-Programm

				Max. Gewicht							
Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Montag, Mittwoch, Freitag / Morgens</b>											
<b>Brust</b>	Bankdrücken mit weitem Griff	4	8-10								
	Schrägbankdrücken mit 45° geneigter Lehne	4	8-10								
	Fliegende Bewegung	4	8-10								
	Dips an Parallel-Holmen	4	8-10								
	Kurzhandel-Überzüge quer über die Bank	4	8-10								
	Kabelziehen über Kreuz	4	8-10								
<b>Rücken</b>	Klimmzüge mit breitem Griff	4	8-10								
	Rudern an der Lat-Maschine mit engem Griff	4	8-10								
	Vorgebeugtes Rudern an der einseitig belasteten Hantel	4	8-10								
	Latziehen v. oben m. schmalem Griff	4	8-10								
	Langhantelrudern mit weitem Griff	4	8-10								
<b>Montag, Mittwoch, Freitag / Abends</b>											
<b>Oberschenkel</b>	Kniebeugen	4	8-10								
	Beinstrecken	4	8-10								
	Beincurl	4	8-10								
	Beinpressen	4	8-10								
<b>Waden</b>	Wadenheben im Stehen	4	15-20								
	Wadenheben im Sitzen	4	15-20								
<b>Taille</b>	Beinheben	3	20								
	Rumpfdrehen vorgebeugt	3	20								
	Klappmesser-Übung	3	20								
<b>Dienstag, Donnerstag, Samstag / Morgens</b>											
<b>Schultern</b>	Langhanteldrücken im Sitzen	4	8-10								
	Seitheben einarmig mit Kabelzug im Sitzen	4	8-10								
	Kurzhandel-Frontheben	4	8-10								
<b>Trizeps</b>	Trizepsdrücken an Lat-Maschine	4	8-10								
	Kurzhandel-Trizepsdrücken einarmig	4	8-10								
	Trizepsdrücken mit hochgestellten Beinen	4	8-10								
	Langhantel-Trizepsdrücken im Sitzen	4	8-10								
	Kurzhandel-Trizepsdrücken einarmig bei vorgebeugtem Oberkörper	4	8-10								
<b>Bizeps</b>	Langhantel-Curls im Stehen	4	8-10								
	Kurzhandel-Curls an der Schrägbank	4	8-10								
	Kurzhandel-Curls im Stehen	4	8-10								

Dienstag, Donnerstag, Samstag / Abends											
Unterarme	Handgelenks-Curls	4	8-10								
	Langhantel-Curls im Untergriff	4	8-10								
Waden	Wadenheben im Stehen	4	15-20								
	Wadenheben im Sitzen	4	15-20								
Taille	Beinheben	3	20								
	Rumpfdrehen vorgebeugt	3	20								
	Klappmesser-Übung	3	20								

"Als erstes muss der Wunsch erwachen, Kraftsport oder Bodybuilding als Leistungssport zu betreiben. Wenn man diese Entscheidung jedoch einmal getroffen hat, muss man eine völlig neue Einstellung zum Training finden. Das Training muss zum Mittelpunkt des Lebens werden und darf nicht mehr nur eine unter vielen anderen Aktivitäten sein. Da braucht man Hingaben an die Sache und muss bereit sein, Opfer zu bringen. Ich habe festgestellt, dass selbst diejenigen, die die physischen Voraussetzungen zum Bodybuilder mitbringen, nicht immer die Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsstruktur haben, die man für eine solche Zielsetzung benötigt. Wer das schafft, den sehen Sie als Star in den Zeitschriften wie Sportrevue, Flex, Muscle & Fitness oder als Sieger nach einem Bodybuilding-Wettkampf in den Medien.,,

Arnold Schwarzenegger