

# **Arnold Schwarzenegger´s Doppel-Split-Programm**

<b>Dienstag, Donnerstag, Samstag / Abends</b>						
<b>Unterarme</b>	Handgelenks-Curls	4	8-10			
	Langhantel-Curls im Untergriff	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			

**"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**