

# Arnold Schwarzenegger's Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Montag</b>											
Schultern	Schulterdrücken im Supersatz mit Vorgebeugtes Seitheben	5 5	6 8-10								
	Liegendes Seitheben	5	12								
	Seitheben am Kabelzug	5	12								
	Abwechselndes Kurzha. Frontheben	3	12								
<b>Dienstag</b>											
Bizeps	Abgefälschte Langhantelcurls	6-7	6-8								
	Schrägbank Kurzhantelcurls	6-7	6-8								
	Scottcurls	6-7	6-8								
	Konzentrationcurls	5	6-8								
Unterarme	Reverse Langhantelcurls	5	8-10								
	Reverse Scottcurls	5	8-10								
	Langhantel Handgelenkcurls	7	10								
Trizeps	Enggefasstes Bankdrücken	5-6	6-8								
	Trizepsdrücken am Kabel	5-6	6-8								
	Liegende French Press SZ-Hantel	5-6	6-8								
	Kurzhantel Kickbacks	5	6-8								
<b>Mittwoch</b>											
Brust	Bankdrücken	5	20-6								
	Schrägbankdrücken	5	10-15								
	Kurzhantel Fliegende (Flachbank)	5	10-15								
	Dips mit Gewicht	5	15								
<b>Donnerstag</b>											
Rücken	Klimmzüge mit weitem Griff	5	15-8								
	T-Hantelrudern	5	10-15								
	Vorgebeugtes Langhantelrudern	5	10-15								
	Klimmzüge zur Brust	5	12								
	Langhantel Kreuzheben	5	6-10								

<b>Freitag</b>							
<b>Beine</b>	Langhantel Kniebeugen	5	8				
	Front Kniebeugen	5	8-10				
	Beinpressen	5	10				
	Beinstrecken	5	10				
	Liegende Beincurls	8	10				
<b>Waden</b>	Donkey-Wadenheben	5	15-30				
	Stehendes Wadenheben	5	15-30				
	Wadenheben an der Beinpresse	5	20-30				
	Stehende Wadenheben einbeinig	5	15-30				
<b>Täglich</b>							
<b>Bauch</b>	Hängedes Anheben der Knie	3	25-50				
	Sit-ups auf dem Roman Chair	4	25-30				
	Liegendes Anheben der Beine	3	25-30				
	Seitliche Drehungen	3	50				
	Rückenstrecken	3	15				
	Sitzendes Anheben der Beine	4	25-50				

"Ich möchte Ihnen von einem Mann erzählen, der damals in Österreich im gleichen Studio trainierte wie ich. Er war deutlich älter als alle anderen im Studio, wahrscheinlich Ende vierzig. Er hatte immer noch massive, harte und definierte Muskeln, die einem um zwanzig Jahre jüngeren Mann gut angestanden hätten. Eines Tages sah ich sein Bild in einer alten Zeitschrift aus den 50er Jahren. Damals war er etwa 10 kg schwerer und, wie die Zeitschrift schrieb, ein in Europa sehr erfolgreicher Athlet. Da er noch immer so gut in Form war, konnte ich mir nicht vorstellen, warum er nicht mehr an Wettkämpfe teilnahm. Für mich wäre das das gleiche gewesen, als wenn ich aufgehört hätte zu atmen. So raffte ich mich eines Tages dazu auf, ihn zu fragen. >>Arnold<<, sagte er, >>als ich so alt war wie du, wollte ich genau das, was du willst. Muskelmasse, Siege in Wettkämpfen.<< Wahrscheinlich sah er den fragenden Teenager Blick in meinen Augen und verstand, dass er mit einem Teenager sprach, dem die Erfahrung fehlt, ihn ganz zu verstehen. Er schwieg einen Moment und lächelte.

>>Ich stehe noch immer im Wettkampf, Arnold<<, sagte er, und gab mir einen Klaps auf die Schulter. >>Heute allerdings gegen das.<< Er zeigte auf etwas hinter mir und ging dann wieder an sein Training. Ich wandte mich um.

Er hatte auf die Studiouhr gezeigt.,,

**Arnold Schwarzenegger**