

Art Atwood´s Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Montag,Dienstag (vormittags)											
Schultern	Schulterdrücken	7*	8								
	Seitheben	6	8								
	Shrugs an der Maschine	8	8								
	Frontheben (Kurzhandel oder Seil)	4-5	8								
Montag,Donnerstag (nachmittags)											
Trizeps	Enges Bankdrücken (Multipresse)	7*	8								
	Trizepsdrücken	3-4	8								
	Trizepsdrücken mit Zugseil	3-4	8								
	Trizepsdrücken hinter den Kopf	2	8								
	Dips an der Maschine	2	8								
Dienstag,Freitag (vormittags)											
Hintere Schultern	Hintere Schulter an der Maschine	4	10								
Quadrizeps	Beinpressen	8*	8								
	Kniebeugen an der Multipresse	4	8								
	Beinstrecken	5-6	12-15								
Dienstag,Freitag (nachmittags)											
Beinbizeps	Kreuzheben ohne Beinbeteiligung	5*	8								
	Beinbizeps-Curls im Liegen	5	8								
	Einbeinige BeinbizepscURLs(Stehen)	2	8								
Mittwoch,Samstag (vormittags)											
Rücken	Latziehen zur Brust	6*	8								
	Rudern in Vorbeuge oder Maschine	6	8								
	Kreuzheben (Teilwiederholungen)	4	8								
	T-Handel Rudern	3	8								
	Rudern am Seilzug	2-3	8								
	Einarmiges Rudern an der Hammer Strenght.Maschine	2-3	8								

Mittwoch, Samstag (nachmittags)										
Brust	Schrägbankdrücken	5-6*	8							
(nur mittwochs)										
Bizeps	SZ-Curls	4-5*	8							
	Curls an der Maschine	5	8							
	Umgekehrte Curls	3-4	8							
	Hammer-Curls	3	8							
Unterarme	Handgelenk-Curls	4-5	12							
Sonntag										
Brust	Schrägbankdrücken (Multipresse)	8*	8							
	Fliegende an der Schrägbank	3	8							
	Butterfly	3-4	10-12							
	Fliegende am Kabelzug	3	10-12							
Bauch und Waden werden drei mal pro Woche am Nachmittag trainiert mit jeweils einen Tag Pause dazwischen.										
Bauch	Crunches am Seilzug	6	15							
	Beinheben (Klimmzugmaschine)	2	15							
Waden	Wadenheben an der Beinpresse	6	8-10							
	Wadenheben im Stehen	6	8-10							

*Vor der erste Übung wedren drei bis vier Aufwärmätze gemacht.

"Viele Leute sind der Meinung, ich würde zu viel trainieren. Aber man sollte es einfach selbst einmal sechs Wochen lang probieren - die Resultate sprechen für sich.,,

Art Atwood