

Dave Batistas Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht						
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	
Tag 1										
Waden	Wadenheben im Stehen	3-4	10-15							
	Wadenheben im Sitzen	2-3	10-15							
Beinbizeps	Beinbizepscurls im Sitzen	3-4	10-15							
	Beinbizepscurls im Liegen	2-3	10-15							
	Beincurls im Stehen	2-3	10-15							
Quadrizeps	Beinstrecken	3-4	10-15							
	Hackenschmidt-Kniebeugen	2-3	10-15							
	Beinpressen	2-3	10-15							
Tag 2										
Rücken	Latziehen zur Brust	3-4	10-15							
	Latziehen in den Nacken	2-3	10-15							
	Rudern am Kabelzug im Sitzen	2-3	10-15							
Schultern	Seitheben	3-4	10-15							
	Nackendrücken an der Multipresse	2-3	10-15							
	Seitheben in Vorbeuge	2-3	10-15							
Trapezius	Kurzhandtel-Shrugs	3-4	10-15							
Tag 3										
Brust	Schrägbankdrücken an der Hammer-Strength Maschine	3-4	10-15							
	Kurzhandtel-Bankdrücken	2-3	10-15							
	Fliegende am Kabelzug	2-3	10-15							
Bizeps	Abwechselnde Kurzhandtelcurls	3-4	10-15							
	Scottcurls	2-3	10-15							
Trizeps	einarmiges Trizepsdrücken	3-4	10-15							
	Frensch-Press im Sitzen/Maschine	2-3	10-15							
Unterarme	Hammer-Strenght Unterarmmaschine	3-4	10-15							
	Unterarm Curls	2-3	10-15							
	Reverse Curls	2-3	10-15							
Bauchtraining										
nach Zufall	seitliches Beinheben	3	15-20							
	Crunches an der Maschine	3	15-20							

Ich mache normalerweise nach jedem Training 20 Minuten an dem Elliptical Trainer um ein paar zusätzliche Kalorien zu verbrennen.

Dave Batista

www.gigasnutrition.com

