

# Dorian Yates 1/Satz Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht						
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	
<b>Tag 1/ Brust</b>	Schrägbankdrücken	3*	12,10,8							
	Schrägbankdrücken	1	8							
	Hammer-Strenght Bankdrücken	1*	10							
	Hammer-Strenght Bankdrücken	1	6-8							
	Fliegende mit Kurzhantel an der Schrägbank	1*	10							
	Fliegende mit Kurzhantel an der Schrägbank	1	8							
	Fliegende am Kabelzug	1	10,12							
<b>Tag 2/ Bizeps</b>	Kurzhantel-Curls	1*	30							
	Konzentrationscurls	1*	10							
	Konzentrationscurls	1	6-8							
	Langhantelcurls	1	6-8							
	SZ-Curls	1	6-8							
<b>Tag 3/ Trizeps</b>	Trizepsstrecken im Liegen	1*	12-15							
	Trizepsstrecken im Liegen	2	8							
	Trizepsdrücken am Seilzug	1*	12-15							
	Trizepsdrücken am Seilzug	2	8							
<b>Waden</b>	Wadenheben im Stehen	1*	10-12							
	Wadenheben im Stehen	1	10-12							
	Wadenheben im Sitzen	1*	10-12							
	Wadenheben im Sitzen	1	10-12							
<b>Tag 4/ Pause</b>										
<b>Tag 5/ Rücken</b>	Latziehen an der Hammer-Strenght Maschine	2*	12-15							
	Latziehen an der Hammer-Strenght Maschine	1	8-10							
	Langhantelruder mit Untergriff	1*	12							
	Langhantelruder mit Untergriff	1	8-10							
	Einarmiges Rudern an der Hammer-Strenght Maschine	1	8-10							
	Rudern am Kabelzug mit weitem Griff	1	8-10							
	Hyperextensions	1*	8							
	Kreuzheben	1	8							

<b>Tag 6/ Schultern</b>	Schulterdrücken an der Multipresse	2*	12-15								
	Schulterdrücken an der Multipresse	1	8-10								
	Seitheben im Sitzen	1*	12								
	Seitheben im Sitzen	1	8-10								
	Einarmiges Seitheben am Kabelzug	1*	20								
	Einarmiges Seitheben am Kabelzug	1	8-10								
	Kurzhantel-Shrugs	1*	12								
	Kurzhantel-Shrugs	1	10-12								
<b>Tag 7/ Beine</b>	Beinstrecken	2*	10-12								
	Beinstrecken	1	10-12								
	Beinpresse	2*	10-12								
	Beinpresse	1	10-12								
	Hackenschmidt Kniebeugen	1*	10-12								
	Hackenschmidt Kniebeugen	1	10-12								
	Beincurls im Liegen	1*	10-12								
	Beincurls im Liegen	1	10-12								
	Kreuzheben ohne Beinbeteiligung	1	8-10								
	Beincurls im Stehen	1	8-10								

\*Aufwärmätze

**"Ich bin der Meinung, dass es extrem wichtig ist, jede Muskelgruppe vor dem Training gründlich aufzuwärmen. Dieses trifft besonders dann zu, wenn man bis an die Erschöpfungsgrenze geht.,,**

**"Mein Bizepstraining beanspruchte nur ungefähr 10 Minuten pro Woche. Richtig gelesen!!!**

**Ein 10-minütiges Training pro Woche ist für das Bizeps-Wachstum völlig ausreichend, sofern man mit größter Intensität an die Sache herangeht. Auf diese Weise erhält der Bizeps zwischen Trainingseinheiten ausreichend Zeit zur Erholung und zur Regeneration.,,**

Dorian Yates

**Der sechsfache Mr. Olympia-Sieger (1992-1997) Dorian Yates setzte einen neuen Standard für Muskelmasse und Dichte Mitte der 90er Jahre. Yates war ein überzeugter Anhänger des hochintensiven Trainings, weshalb es bei jedem Training seine gesamte Energie und Konzentration auf wenige Trainingssätze beschränkte.**

**[www.gigasnutrition.com](http://www.gigasnutrition.com)**




**pter**