

Jörg Fuchs Supersätze Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Montag											
Brust	Bankdrücken	4	6-12								
	im Supersatz mit										
	Fliegende schräg	4	6-12								
	Schrägbankdrücken Multipresse	4	6-12								
	im Supersatz mit										
	Crossover	4	6-10								
Dienstag											
Beine	Beinstrecker	4	12-20								
	im Supersatz mit										
	Ausfallschritte	4	12-20								
	Kniebeuge	3	10-15								
	im Supersatz mit										
	Beinpresse	3	10-15								
	Beinbeuger	3	10-15								
	im Supersatz mit										
	Kreuzheben durchgestreckt	3	10-15								
Mittwoch											
Schultern	Schultermaschine	2	10-12								
	im Supersatz mit	4	10-12								
	Seitheben	4	10								
	Frontheben	4	10								
	im Supersatz mit	4	10								
	Shrugs										
Donnerstag Pause											
Freitag											
Rücken	Klimmzüge	3	10								
	Rudern Rudern eng v.o.	4	10-15								
	im Supersatz mit										
	Rudern vorgebeugt	4	10-15								
	Hyperextensions	3	15-20								
	im Supersatz mit										
	Kreuzheben	3	15-20								

Samstag											
Arme	Langhante-Curls	3	15-20								
	im Supersatz mit Frenchpress	3	15-20								
	Kurzhantelcurls	3	15-20								
	im Supersatz mit Dips	3	15-20								
	Maschinencurls	3	15-20								
	im Supersatz mit Trizepsdrücken mit V-Griff	3	15-20								
Täglich											
Bauch	Beinheben	3	20-30								
	Sit-ups	3	20-30								
3x die Woche											
Waden	Wadenhebn im Sitzen	4	15-20								
	im Supersatz mit Wadenheben im Stehen	4	15-20								

Jörg Fuchs
Vize-Weltmester 2002
Mehrfacher Deutscher Meister

www.gigasnutrition.com