Lee Haney´s Masse Trainingsprogramm

				Max. Gewicht							
Tag/Muskelgruppe	**Trainingsübung**	**Sätze**	**Wdh.**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**	**Gew**
Tag 1											
Brust, Rücken	Bankdrücken	4	6-12								
	im Supersatz mit										
	enges Lat-Ziehen	3	6-12								
	Schrägbankdrücken	4	8-10								
	im Supersatz mit										
	Rudern an der T-Hantel		8-10								
	Dips		8-10								
	im Supersatz mit										
	Rudern am Kabelzug im Sitzen		8-10								
Tag 2											
Beine	Beinstrecken	4	12-15								
	Beinpressen	4	8-10								
	Kniebeugen	4	8-10								
	Beinbizepscurls	4	8-10								
Schultern	Nackendrücken	5	6-8								
	Frontdrücken	4	6-8								
	Seitheben	4	10-12								
	Seitheben in Vorbeuge	4	10-12								
	Rudern am Stehen	3	12-15								
Tag 3 Pause											
Tag 5											
Bizeps	Langhantelcurls	4	6-8								
	Scottcurls	4	8-10								
	Kurzhantelcurls Schrägbank	4	8-10								
	Konzentrationscurls	4	8-10								
Trizeps	Trizepsdrücken	5	10-15								
	Trizepsstrecken im Liegen	4	8-10								
	Trizepsstrecken mit dem Zugseil	4-5	12-15								
	Einarmiges Trizepsstrecken am Seilzug	3	12-15								
Tag 5 wie Tag 1											

Lee Haney Achtfacher Mr. Olympia

www.gigasnutrition.com