

Mark Dugdales Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Montag/	Schrägbankdrücken (Langhantel)	2*	15								
Brust	Schrägbankdrücken (Langhantel)	2	6-12								
	Kurzhandeldrücken auf der Flachbank	2	6-12								
	Butterfly	2	6-12								
Bizeps	Kurzhandelcurls im Stehen	1-2*	15								
	Kurzhandelcurls an der Schrägbank	2	6-8								
	Kabelcurls im Stehen oder Scottcurls	2	6-10								
	Bizepscurls am hohem Kabelzug	2	6-10								
Waden	Wadenheben im Sitzen	1*	15								
	Wadenheben im Sitzen	2	8-12								
	Wadenheben an der Maschine	2	8-12								
Dienstag/	Kniebeugen (Langhantel, Multipresse)	3*	10-15								
Quadrizeps	Kniebeugen (Langhantel, Multipresse)	2	6-8								
	Beinpressen oder Hackenschmidt	1*	10-15								
	Beinpressen oder Hackenschmidt	2	6-10								
	Beinstrecker	1*	10								
	Beinstrecker	3	6								
Bauch	Beinheben an der römische Liege	2	15								
	Beinheben an der Klimmzugstange	2	15								
Mittwoch/Frei											
Donnerstag/	Rudern am Kabelzug mit engem Griff	2*	15								
Rücken	Rudern am Kabelzug mit engem Griff	2	6-12								
	Latziehen mit umgekehrtem Griff	2	6-12								
	Rudern in Vorbeuge	2	6-12								
	Latziehen mit engem Griff	2	6-12								
	im Supersatz mit										
	Überzüge am Seil	2	6-12								
Beinbizeps	Beinbizepscurls im Liegen	1*	15								
	Beinbizepscurls im Liegen	2	8-12								
	Kreuzheben ohne Beinbeteiligung	2	8-12								
Waden	Wadenheben im Stehen	1*	15								
	Wadenheben im Stehen	2	6-12								
	Wadenheben an der Maschine	2	8-12								

Freitag/	Nackendrücken an der Maschine	1*	15										
Schultern/Nacken	im Supersatz mit												
	Kurzhanteldrücken	1*	15										
	Nackendrücken an der Maschine	2	6-12										
	im Supersatz mit												
	Kurzhanteldrücken	2	6-12										
	Seitheben im Sitzen	2	6-12										
	Seitheben in Vorbeuge	2	6-12										
	im Supersatz mit												
	Shrugs mit Kurzhantel im Sitzen	2	6-12										
	Hintere Schultern an der Maschine	2	6-12										
	Langhantel-Shrugs	2	6-12										
Trizeps	Dips an der Maschine	1*	15										
	Dips an der Maschine	2	6-12										
	Frensch-Press im Sitzen / Kabelzug	2	6-12										
	Trizepsdrücken	2	6-12										
	Beinheben an der Klimmzugstange	2	15										
	Knieheben an der Klimmzugstange	2	15										

*Aufwärmätze

"Ich wurde vor allem durch zwei Athleten in meinem Training und meiner TrainingsPlanung beeinflusst. Zum ersten war das Mike Mentzer mit seinem Heavy Duty System und zum anderen war es der sechsfache Mr. Olympia Dorian Yates mit seinem Buch Blood and Guts."

Mark Dugdale