

# Markus Rühl's Masse Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Montag</b>											
<b>Brust</b>	Bankdrücken mit weitem Griff	8	3-20								
	Schrägbankdrücken (Maschine)	4	8-12								
	Fliegende am Kabelzug	3	20-30								
<b>Bauch</b>	Crunches	4	10-30								
<b>Dienstag</b>											
<b>Rücken</b>	Klimmzüge mit weitem Griff	3	20-30								
	Langhantel-Rudern	6	10-12								
	Kurzhantel-Rudern	4	10-12								
<b>Mittwoch</b>											
<b>Bizeps</b>	Kabelzug mit breitem Griff auf einer Flachbank	8	10-20								
	Bizeps-Maschine	5	6-20								
	Konzentrations-Curls	3	10-20								
<b>Trizeps</b>	Trizepsdrücken	6	10-16								
	Enges Bankdrücken	5	4-20								
	Einarmiges Trizepsstrecken am Kabelzug	3	10-12								
<b>Bauch</b>	Crunches	4	10-30								
<b>Donnerstag/Frei</b>											
<b>Freitag</b>											
<b>Beine</b>	Frontkniebeugen	8	6-20								
	Hackenschmidt-Kniebeugen	6	6-30								
	Beinpressen	3	20-30								
	Beincurls im Liegen	6	10-20								
<b>Waden</b>	Wadenheben im Stehen	3	12-15								
	Wadenheben im Sitzen	3	12-15								
	Wadenheben im Vorbeugen	3	12-15								
<b>Bauch</b>	Crunches	4	10-30								

<b>Samstag</b>											
<b>Schultern</b>	Schulterdrücken an der Multipresse	8	3-20								
	Seitheben	6	6-20								
	Seitheben in Vorbeuge	6	6-15								
<b>Trapezius</b>	Kurzhantel-Shrugs	5	10-12								
	Shrugs an der Maschine	5	10-12								
<b>Sonntag/Frei</b>											
<b>Kardio-Training</b>	30 Minuten an jedem Trainingstag										

**"Mein Ziel bei jedem Training ist es, die Muskulatur möglichst prall aufzupumpen. Anhand des Pumpes und des Gefühles in der Muskulatur bestimme ich, wie ich an diesem Tag trainiere. Wenn sich die Muskulatur nicht ausreichend aufpumpt, nehme ich etwas leichtere Gewichte und konzentriere mich dafür mehr. Wenn das auch nicht klappt, nehme ich schwerere Gewichte, um zu sehen, ob ich auf diese Weise den gewünschten Pump erreichen kann.,,**

**Markus Rühl**