

Markus Rühl's Masse Trainingsprogramm

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

Samstag											
Schultern	Schulterdrücken an der Multipresse	8	3-20								
	Seitheben	6	6-20								
	Seitheben in Vorbeuge	6	6-15								
Trapezius	Kurzhantel-Shrugs	5	10-12								
	Shrugs an der Maschine	5	10-12								
Sonntag/Frei											
Kardio-Training	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