

# Markus Rühl´s Wettkampf Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Montag</b>											
Brust	Bankdrücken mit weitem Griff	8	3-20								
	Schrägbankdrücken (Maschine)	4	8-12								
	Fliegende am Kabelzug	3	20-30								
<b>Dienstag</b>											
Rücken	Klimmzüge mit weitem Griff	3	20-30								
	Langhantel-Rudern	6	10-12								
	Kurzhantel-Rudern	4	10-12								
<b>Mittwoch</b>											
Bizeps	Kabelzug mit breitem Griff auf einer Flachbank	8	10-20								
	Bizeps-Maschine	5	6-20								
	Konzentrations-Curls	3	10-20								
Beinbizeps	Beincurls im Liegen	6	10-20								
<b>Donnerstag</b>											
Trizeps	Trizepsdrücken	6	10-16								
	Enges Bankdrücken	5	4-20								
	Einarmiges Trizepsstrecken am Kabelzug	3	10-12								
<b>Freitag</b>											
Schultern	Schulterdrücken an der Multipresse	8	3-20								
	Seitheben	6	6-20								
	Seitheben in Vorbeuge	6	6-15								
<b>Samstag</b>											
Beine	Frontkniebeugen	8	6-20								
	Hackenschmidt-Kniebeugen	6	6-30								
	Beinpressen	3	20-30								
	Beincurls im Liegen	6	10-20								
<b>Sonntag</b>											
Trizeps	Trizepsdrücken	6	10-16								
	Enges Bankdrücken	5	4-20								
	Einarmiges Trizepsstrecken am Kabelzug	3	10-12								

<b>Waden drei mal pro Woche am Morgen</b>								
<b>Waden</b>	Wadenheben im Stehen	3	12-15					
	Wadenheben im Sitzen	3	12-15					
	Wadenheben im Vorbeugen	3	12-15					
<b>Bauch jeden dritten Tag</b>								
<b>Bauch</b>	Crunches	4	10-30					
<b>Trapezius zwei Mal pro Woche am Morgen</b>								
<b>Trapezius</b>	Kurzhantel-Shrugs	5	10-12					
	Shrugs an der Maschine	5	10-12					
<b>Kardio-Training 70 minuten an jedem Trainingstag</b>								

**"Manchmal spüre ich den besten Pump im der Muskulatur, wenn ich nur ein oder zwei Wiederholungen mit meinen Höchstgewichten mache. An anderen Tagen dagegen sind 10 oder sogar noch mehr Wiederholungen nötig. Ich versuche jedoch immer, den besten Pump mit den schwersten Gewichten und wenigen Wiederholungen zu erzielen. Das ist die schwierigste Methode, aber sie stimuliert dafür das schnellste Muskelwachstum.,,**

**Markus Rühl**