

# Mike Mentzer´s Heavy Duty Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht					
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	
<b>Montag</b>									
Brust, Schultern,	Supersatz								
Trizeps	Kurzhantel - Fly mit	1	8-10						
	Dips (volle Bewegung)	1	max						
	Eine Minute Pause								
	Laterals mit Kurzhantel	1	8-10						
	Vorgebeugt seitlich ziehen	1	8-10						
	Trizeps Drücken	1	8-10						
<b>Zwei Tage Pause</b>									
<b>Donnerstag</b>									
Rücken, Bizeps,	Unterzüge kurzgefasst	1	8-10						
Trapezmuskeln	Langhantel-Rudern	1	8-10						
	Schulterheben	1	8-10						
	Langhantelcurls oder								
	Preacher-Curls	1	8-10						
<b>Zwei Tage Pause</b>									
<b>Sonntag</b>									
Beine	Supersatz								
	Beinstrecken mit	1	8-10						
	Kniebeugen	1	8-10						
	Beincurls	1	8-10						
	Zehenheben	2	8-10						
<b>Zwei Tage Pause, dann den Zyklus wiederholen</b>									

Jeder Workout sollte nicht länger als 15 Minuten dauern und nur jeden dritten oder vierten Tag durchgeführt werden was insgesamt vier Stunden Training im Monat entspricht !!!!

"Mit nur vier Stunden Training im Monat habe ich knapp 30 Pfund Muskelmasse innerhalb eines Vierteljahres zugelegt.,,

Mike Mentzer

**www.gigasnutrition.com**