

# Ronnie Coleman´s Masse Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Tag 1/Brust</b>	Aufwärmsätze	2-3	20-25								
	Bankdrücken	5*	12-8								
	Schrägbankdrücken	3	12								
	Kurzhanteldrücken (Flachbank)	3	12								
	Fliegende (Flachbank)	4	10								
<b>Tag 2/Beine</b>	Aufwärmesätze	2-3	15								
	Kniebeugen	5-6*	12-2								
	Beinpressen	4	8-10								
	Hackenschmidt-Kniebeugen	3	10								
<b>Tag 3/Rücken</b>	Aufwärmsätze	2-3	10-12								
	Kreuzheben	4*	12-2								
	Langhantel-Rudern	4*	12-7								
	T-Hantel Rudern	3	10-12								
	Rudern am Seilzug	3	10-12								
<b>Tag 4/Pause</b>											
<b>Tag 5/Schultern</b>	Aufwärmsätze	2	10-12								
	Schulterdrücken im Sitzen	4	10-12								
	Seitheben im Stehen	4	10								
	Kurzhantel-Frontheben	4	10								
	Seitheben in Vorbeugen	4	10								
<b>Tag 6/ Biceps</b>	Langhantel-Curls	4	8-12								
	Abwechselnde Kurzhantel-Curls im Sitzen	3	8-12								
	Scott-Curls im Supersatz mit	4	8-12								
	Kabel-Curls im Stehen	4	8-12								
<b>Tag 7/Trizeps</b>	French-Press	6	12								
	Tritepsdrücken im Sitzen	4	12								
	Dips mit Zusatzgewicht	4	25								

\* Das Trainingsgewicht wird im Pyramidensystem von Satz zu Satz gesteigert und die Wiederholungszahl wird gleichzeitig gesenkt.