

Ahmad Haidars Masse Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht						
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	
1. Training										
Brust	Bankdrücken	4	8-10							
	Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	4	8-10							
	Fliegende	4	8-10							
	Fliegende am Kabelzug	4	8-10							
Trizeps	Trizepsstrecken im Sitzen(SZ-Handel)	4	8-10							
	Trizepsdrücken	4	8-10							
	Einarmiges Trizepsstrecken	4	8-10							
2. Training										
Quadrizeps	Beinstrecken	4	8-10							
	Kniebeugen	4	8-10							
	Beinpressen	4	8-10							
Beinbizeps	Kreuzheben ohne Beinbeteiligung	4	8-10							
	Beincurls im Liegen	4	8-10							
Waden	Wadenheben im Stehen	4	8-10							
	Wadenheben im Sitzen	4	8-10							
	Wadenheben im Vorbeuge	4	8-10							
3. Training										
Schultern	Nackendrücken	4	8-10							
	Seitheben	4	8-10							
	Einarmiges Kurzhanteldrücken	4	8-10							
	Seitheben im Vorbeuge	4	8-10							
Bizeps	Langhantelcurls	4	8-10							
	Kurzhantelcurls	4	8-10							
	Konzentrations-Curls	4	8-10							
4. Training										
Rücken	Langhantel-Rudern	4	8-10							
	Rudern im Sitzen am Kabelzug	4	8-10							
	Einarmiges Rudern	4	8-10							
	Latziehen zur Brust	4	8-10							
	Langhantel-Shrugs	4	8-10							
	Kurzhantel-Shrugs	4	8-10							
5 mal pro Woche										
Bauch	Cruches	4	100							
	Beinheben	4	50							
	Seitlicher Bauch am Kabelzug	4	50							