

David Henry's Trainingsplan

Tag 1 Brust, Schultern & Trizeps	Sätze	Wiederholungen			
Hammer-Strength Brustdrücken	4	12	10	8	6
Maschinen Schrägbankdrücken	4	10	8	6	4
Trizepsdrücken am Seil stehend	4	10	10	8	6
Maschinen Schulterdrücken	4	10	8	6	4

Tag 2 Rücken, Bizeps & Unterarme	Sätze	Wiederholungen			
Latziehen zur Brust	4	12	10	8	6
Langhantel-Rudern	4	12	10	8	6
Kurzhantel-Scott-Curls	4	12	10	8	6
Langhantel-Scott-Curls	4	10	8	6	6
Unterarm- Curls	4	12	12	12	12

Tag 3 Beine	Sätze	Wiederholungen			
Hackenschmidt- Kniebeugen	4	10	8	8	6
Beinpressen	4	8	8	8	6
Beinbizeps- Curls	4	12	10	8	6
Sitzendes Wadenheben	4	12	10	8	6

Anmerkung:

- Jeder dieser Sätze ist Versagesatz.
- Vor jeder Übung erfolgt ein Aufwärmatz.
- David Henry benutzt ausschließlich schwerste Trainingsgewichte.