

Hollywood Muskeln.... Trainingsplan von The Rock

Für viele ist der Schauspieler The Rock der Grund, wieso sie mit Krafttraining anfangen.

Hier der Muskelaufbauplan von The Rock

Übung	Sätze	Wiederholungen
Tag 1: Schultern		
Schulterdrücken an der Maschine	3	21
Supersatz: Kurzhantel Seitheben + Kurzhantel Frontheben	3 + 3	8 + 8
Kabelheben mit Betonung auf die hinteren Schultern	5	4 – 12
Schulterhebe- Maschine	5	4 – 12
Shrug- Maschine	4	12
Tag 2: Rücken		
Latziehen mit weitem Griff	5	4 – 12
Latziehen mit engem Griff	5	4 – 12
Einarmiges Maschinenrudern	4	12
Hyperextension	4	12 – 15
Tag 3: Beine		
Beinpressen	4	16 – 25
Ausfallschritte in der Multipresse	4	8 je Bein
Liegende Beincurls	4	6 – 12
Stehendes Wadenheben	6	16
Tag 4: Arme		
Kurzhantel Curls	5	4 – 12
Scottcurls an der Maschine *	6	6 – 12
Kabel Trizeps Drücken *	5	6 – 12
Kabel Trizeps Drücken über dem Kopf *	4	8 – 12
Reverses Trizepsdrücken einarmig	2	15
Tag 5: Brust		
Kurzhantel Schrägbankdrücken	5	4 – 12
Kurzhantel Flachbankdrücken	5	4 – 12
Supersatz: Kabel Crossover + Liegestütz	4 + 4	12 + 15

Bei allen Übungen mit einem Stern ist der letzte Satz ein Pumpsatz mit ungefähr 20 – 25 Wiederholungen.

Die Gewichte sind frei wählbar, wobei The Rock immer möglichst schwer trainiert.

Die Bauchmuskeln werden 2x pro Woche trainiert und bestehen aus:

- 4 Sätze Crunches mit je 25 Wiederholungen