

Hollywood Muskeln Vol. 2 Trainingsplan Vin Diesel

	Übung	Sätze	Wiederholungen
Tag 1: Brust / Trizeps	Flachbankdrücken	4	8 – 12
	Kurzhandel Schrägbankdrücken	4	8 – 12
	Enges Bankdrücken	4	8 – 12
	SZ-Handel-Trizepsdrücken	4	8 – 12
Tag 2: Rücken / Bizeps	Latziehen Breiter Griff	4	8 – 12
	Kreuzheben	4	8 – 12
	Kurzhandelrudern	3	8 – 12
	Langhandel Bizeps Curls	3	8 – 12
Tag 3: Beine / Schultern	Kniebeugen oder Beinpressen	4	8 – 12
	Rumänisches Kreuzheben	4	8 – 12
	Sitzendes Wadenheben	4	8 – 12
	Schulterdrücken mit Kurzhandeln Oder Langhandel	4	8 – 12
	Aufrechtes Rudern	4	8 – 12

Da Vin Diesel bekanntlich ein Schauspieler ist, muss er beweglich sein, da er auch viele Stunts Unter anderem selbst macht. Um die Beweglichkeit zu trainieren bzw. zu bewahren absolviert Vin nach jedem Krafttraining jeweils 1h Pilates und 1h Yoga.
Insgesamt kommt er so auf ein Trainingspensum von 3x 3h wöchentlich....