

Ronnie Coleman´s Horror Trainingsprogramm

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Montag											
Rücken	Kreuzheben	4	6-12								
	Langhantelrudern	3	10-12								
	T-Hantel-Rudern	3	10-12								
	Einarmiges Kurzhantelrudern	3	10-12								
Bizeps	Langhantelcurls	4	12								
	Alternierende KH-Curls im Sitzen	3	12								
	Scottcurls mit der SZ-Hantel	3	12								
	Kabelcurls im Stehen	4	12								
Schultern	Military Press	4	10-12								
	KH-Drücken im Sitzen	4	12								
	im Supersatz mit										
	KH-Frontheben im Stehen	4	12								
Dienstag											
Beine	Kniebeugen	5-6	2-12								
	Beinpresse	4	12								
	Ausfallschritte	2	100m								
	Kreutzheben	3	12								
	Beinbizepscurls im Sitzen	3	12								
Mittwoch											
Brust	Bankdrücken	5	12								
	Schrägbankdrücken mit der LH	3	12								
	Flachbankdrücken mit KH	3	12								
	Flachbank-Fliegende	4	12								
Trizeps	SZ-Hantel-Strecken im Sitzen	3	12								
	KH-Strecken im Sitzen	4	12								
	Bankdrücken mit engem Griff	4	12								

Donnerstag										
Rücken	Langhantelrudern	5	10-12							
	Kabelrudern	4	10-12							
	Latziehen an der Maschine	3	10-12							
	Latziehen zur Brust	3	10-12							
Bizeps	Alternierende KH-Curls Flachbank	4	12							
	Bizepscurls an der Maschine	3	12							
	im Supersatz mit									
	Langhantelcurls	3	12							
	Kabelcurls im Stehen	4	12							
Schultern	Kurzhandeldrücken im Sitzen	4	12							
	Kurzhandelfrontheben	3	8-25							
	Schulterdrücken an der Maschine	3	8-25							
Freitag										
Beine	Beinstrecken	4	30							
	Front-Kniebeugen	4	12-15							
	Hackenschmidt-Kniebeugen	3	12							
	Beinbizepscurls im Stehen	3	12-15							
	Beinbizepscurls im Liegen	4	12-15							
Samstag										
Brust	Schrägbankdrücken mit KH	4	12							
	LH-drücken negativen Schrägbank	3	12							
	KH-Fliegende an der Schrägbank	3	12							
	KH-drücken negativen Schrägbank	3	12							
Trizeps	Trizepsstrecken SZ-Hantel im Liegen	4	12							
	im Dreiersatz mit									
	Dips an der Maschine	4	12							
	im Dreiersatz mit									
	SZ-Hantel-Strecken im Sitzen	4	12							
Zusätzlich										
Waden 2x Woche	Donkey-Wadenheben	4	12							
	Wadenheben im Sitzen	4	12							
Bauch 4x Woche	Crunches	3	50							
Sonntag / Pause										

"Die meisten Bodybuilder begreifen nicht, dass man den Mr. Olympia-Titel nicht so einfach überreicht bekommt. Ich weiß, wie schwierig das ist; ich habe extrem hart gearbeitet, um dahin zu kommen, wo ich jetzt bin. Aber das war ein Kinderspiel im Vergleich zu dem, was ich mache, um dort zu bleiben. „

Ronnie Coleman

www.gigasnutrition.com