

AUS SEINEM BUCH VERÖFFENTLICHEN WIR ARNOLDS TRAININGSPLAN:

Brust:

- Bankdrücken – 5 Sätze, 6-10Wiederholung
- Fliegende – 5 Sätze, 6-10Wiederholung
- Schrägbankdrücken – 6 Sätze, 6-10Wiederholung
- Kabel Zug über Kreuz – 6 Sätze, 6-10Wiederholung
- Dips – 5 Sätze, bis Muskelversagen
- Kurzhantelüberzüge – 5 Sätze, 10-12Wiederholung



Rücken:

- Klimmzüge mit breitem Griff zur Brust – 6 Sätze, bis Muskelversagen
- T-Hantel Rudern – 5 Sätze, 6-10Wiederholung
- Kabelzug sitzend – 6 Sätze, 6-10Wiederholung
- Einarmiges Kurzhantelrudern – 5 Sätze, 6-10Wiederholung
- Kreuzheben – 6 Sätze, 15Wiederholung

Beine:

- Kniebeugen – 6 Sätze, 8-12 Wiederholung
- Beinpressen – 6 Sätze, 8-12 Wiederholung
- Beinstrecken – 6 Sätze, 12-15 Wiederholung
- Beincurls – 6 Sätze, 10-12 Wiederholung
- Ausfallschritte – 5 Sätze, 15 Wiederholung

Waden:

- Stehendes Wadenheben -10 Sätze, 10 Wiederholung
- Sitzendes Wadenheben – 8 Sätze, 15 Wiederholung
- Einbeiniges, sitzendes Wadenheben mit Kurzhantel – 6 Sätze, 12 Wiederholung

Unterarme:

- Unterarm Curls (auf den Knien) – 4 Sätze, 10 Wiederholung
- Reverse Langhantel Curls – 4 Sätze, 8 Wiederholung
- Roll-Band-Maschine – bis Muskelversagen

Bauch:

Nonstop instinktiv Training für 30 Minuten

Bizeps:

- Langhantelcurls – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- Sitzende Kurzhantelcurls – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- Kurzhantel Konzentrationscurls – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung

Trizeps:

- enges Bankdrücken (für alle 3 Köpfe) – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- Trizeps drücken am Kabel (äußerer Kopf) – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- French-Press (innerer Kopf) – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- einarmige Trizeps drücken hinter dem Kopf (äußerer Kopf) – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung



Schultern:

- Sitzendes Kurzhanteldrücken – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- Seitheben stehend – 6 Sätze, 6-10 Wiederholung
- Seitheben vorgebeugt – 5 Sätze, 6-10 Wiederholung
- Seitheben vorgebeugt am Kabel – 5 Sätze, 10-12 Wiederholung

Waden, Bauch und Unterarme:

Das gleiche wie am Montag, Mittwoch und Freitag



Pro Red Daemon 3 - All In One – Produkte für deinen Muskelaufbau
Kaufe jetzt dein Muskelaufbau Produkt mit 15% Rabatt.

Gebe den Gutscheincode **pro3** im Warenkorb ein.

▶▶▶ [Klick](#)

Download Arnold Trainings Programm