

Heavy Duty update von Mike Mentzer (Beispielplan)

Tag 1 - Brust/Rücken		Gewicht	Wdh./TUT														
Aufwärmer	2-3 Sätze Bankdrücken *																
Supersatz	Butterfly																
	Bankdrücken																
Pause	2-3 Minuten																
Aufwärmer	Latziehen eng, 6-8 Wdh.																
Supersatz	Überzüge an der Maschine																
	Latziehen eng																
Pause	3-5 Minuten																
Arbeitssatz	Kreuzheben																

2-3 Tage Pause (lt. Mentzer 6 - halte ich für übertrieben...)

Tag 2 - Beine		Gewicht	Wdh./TUT														
Aufwärmer	2-3 Sätze Kniebeugen *																
Supersatz	Beinstrecken																
	Kniebeugen																
Pause	2-3 Minuten																
Arbeitssatz	Beinbeugen																
Pause	1-2 Minuten																
Arbeitssatz	Wadenheben																

2-3 Tage Pause (lt. Mentzer 6 - halte ich für übertrieben...)

Tag 3 - Schultern/Arme		Gewicht	Wdh./TUT														
Aufwärmer	2-3 Sätze Nackendr. LH *																
Supersatz	Nackendrücken																
	Seitheben vorgebeugt																
Pause	2-3 Minuten																
Supersatz	Trizepsdrücken Kabelzug																
	Dips																
Pause	1-2 Minuten																
Arbeitssatz	Bizepscurls																

Anmerkungen:

* Aufwärmen nur zum Herantasten an das Trainingsgewicht nutzen, nicht dabei verausgaben! 8/6/4 Wiederholungen
 Kadenz ist stets 4/2/4 bei Eingelenkübungen, 4/4 bei Mehrgelenkübungen
 Nach jedem Training schadet es nichts, noch einen Satz Beinheben für die Bauchmuskulatur zu machen.