

Weider bringt dich weiter!

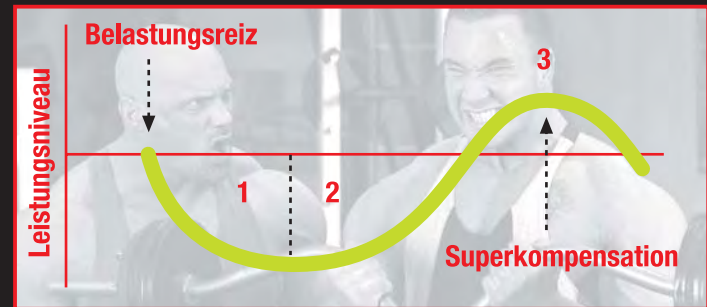
Joe Weider ist viele Jahre durch die Welt gereist, um neue Trainingstechniken zu erforschen. Die Weider Research Group stellt Ihnen in regelmäßigen Abständen sämtliche Trainings-techniken vor.

Besonders für Fortgeschrittene lohnt es sich, von Zeit zu Zeit die Intensitäts-techniken einzusetzen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Intensitätstechnik **Abnehmende Gewichte** vor. Eine andere Bezeichnung für diese Technik ist „Working down the Rack“ – mit Kurzhanteln oder Stripping. Wir gehen im Folgenden näher darauf ein.

Diese Technik ist für Bodybuilder geeignet, die ihre Definition verbessern und so richtig „Schliff“ in die Muskeln bringen wollen. Auch an Tagen, wenn sich der Pump nicht so richtig einstellen will, bietet sich diese Technik an. Sie sollte nur an einer Übung pro Muskelgruppe ausgeführt werden. Anschließend sollte eine Trainingspause von mindestens 48 Stunden eingelegt werden. Ansonsten kommt es nicht zur so genannten Superkompensation.

Was bedeutet Superkompensation?

Nur wer dem Körper zwischen den Einheiten Zeit zum Erholen gibt, erzielt einen optimalen Trainingseffekt.



Während der Trainingseinheit (Belastungsreiz) nimmt die Leistungsfähigkeit des Organismus ab.

1. Nach dem Belastungsreiz braucht der Körper Pause zur Regeneration.
2. Das Leistungspotential steigt wieder über das Ausgangsniveau hinaus – man spricht von Superkompensation.
3. Der nächste Trainingsreiz sollte in dieser Phase erfolgen. Größe und Umfang der Superkompensation richten sich nach Intensität der vorherigen Belastung. Je besser du trainiert bist, desto eher beginnt die Superkompensation.

Mit der Superkompensation betreibt der Organismus also eine Art "Vorratswirtschaft", indem er sich auf ein höheres Leistungsniveau entwickelt, von dem aus zukünftige Belastungen ökonomischer zu bewältigen sind. Auf diese Weise verschieben sich im Verlauf eines Anpassungsprozesses das Leistungsniveau und damit auch der untere Schwellenwert immer weiter nach oben.



Beschreibung: Abnehmende Gewichte – viele Bodybuilder nennen diese Technik auch „Strippen“. Sie erfordert zwei Trainingspartner, an beiden Seiten der Langhantel einer, die immer dann Gewicht von der Hantel nehmen, wenn mit dem aufliegenden Gewicht keine weitere Wiederholung mehr abgeschlossen werden kann.

Der Satz wird verlängert, indem mit immer leichteren Gewicht immer noch ein paar Wiederholungen mehr ausgeführt werden können. Diese Methode steigert die Intensität jedes Satzes enorm.

Wenn du mit Kurzhanteln oder an Maschinen trainiert, kannst du selber die Gewichte reduzieren.

Durch welche Supplemente wird das Ergebnis verbessert?

Vor dem Training:

6 BCAA Tabletten
+ 1 Portion NOS-X¹⁰



Während des Trainings:

0,4 Liter Maximum Zell Volume



Mehr Produktinformationen: www.weider-germany.de

Weitere Supplements für dein Training!

Nach dem Training:

4 BCAA Tabletten
+ 1 Portion Hardcore Whey
+ 10 g Glutamine



An trainingsfreien Tagen:

morgens 4 BCAA Tabletten
und abends 4 BCAA Tabletten
+ 10 g L-Glutamine



Zur besseren Definition:

vor dem Schlafengehen 1 Portion
Amino Blast Mega Forte



Dein Trainingsprogramm für die nächsten 4 Wochen!



Achtung: Vor jedem Training gründlich aufwärmen!
In der Trainingsplantabelle sind nur die Arbeitssätze aufgeführt!

Trainingsplan – für die Definition mit abnehmenden Gewichten:

Trainingstag 1		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Quadrizeps	Beinpresse	6	4	2 min.	
	Frontkniebeuge	10	3	90 sec.	
	Beinstrecker	10	1	10 sec.	
Beinbeuger	Beinstrecker	max.	2	-	
	LH-Kreuzheben	8	3	2 min.	
	Beinbeuger liegend	10	1	10 sec.	
	Beinbeuger liegend	max.	2	-	

Bei allen Übungen mit Angabe maximaler Wdh.: Reduziere das Gewicht um 10% und führe maximale Wdh. aus.

EINEN TAG PAUSE!

Trainingstag 2		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Brust	Flachbankdrücken	5	4	2 min.	
	Brustpresse	8	3	2 min.	
	Crossover am Kabel	10	1	10 sec.	
	Crossover am Kabel	max.	2	-	
Bauch	Sit Ups	20	3	1 min.	
	Beinheben	20	3	1 min.	

Bei allen Übungen mit Angabe maximaler Wdh.: Reduziere das Gewicht um 10% und führe maximale Wdh. aus.

EINEN TAG PAUSE!

Trainingstag 3		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Bizeps	LH-Curls	6	4	2 min.	
	KH-Curls	10	1	10 sec.	
	KH-Curls	max.	2	-	
Trizeps	Enges Bankdrücken	6	4	2 min.	
	Trizepsdrücken Seil	10	1	10 sec.	
	Trizepsdrücken Seil	max.	2	-	
Waden	Wadenheben stehend	6	3	2 min.	
	Wadenheben sitzend	10	5	90 sec.	

Bei allen Übungen mit Angabe maximaler Wdh.: Reduziere das Gewicht um 10% und führe maximale Wdh. aus.

EINEN TAG PAUSE!

Trainingstag 4		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Rücken	Klimmzüge mit Gewicht	6	3	2 min.	
	KH-Rudern	8	3	90 sec.	
	Latziehen am Kabelzug eng	10	1	10 sec.	
		max.	2	-	
Schulter	LH-Nackendrücken	6	3	2 min.	
	LH-Rudern	10	3	1 min.	
	Seitheben am Kabelzug	10	1	1 min.	
	Seitheben am Kabelzug	max.	2	-	

Bei allen Übungen mit maximaler Wdh.: Reduziere das Gewicht um eine Gewichtsstufe und führe maximale Wdh. aus.

ZWEI TAGE PAUSE und wieder von vorn!

**Insgesamt sollte jeder Trainingstag viermal durchlaufen werden.
Danach ein neues WEIDER Trainingsprinzip anwenden!**